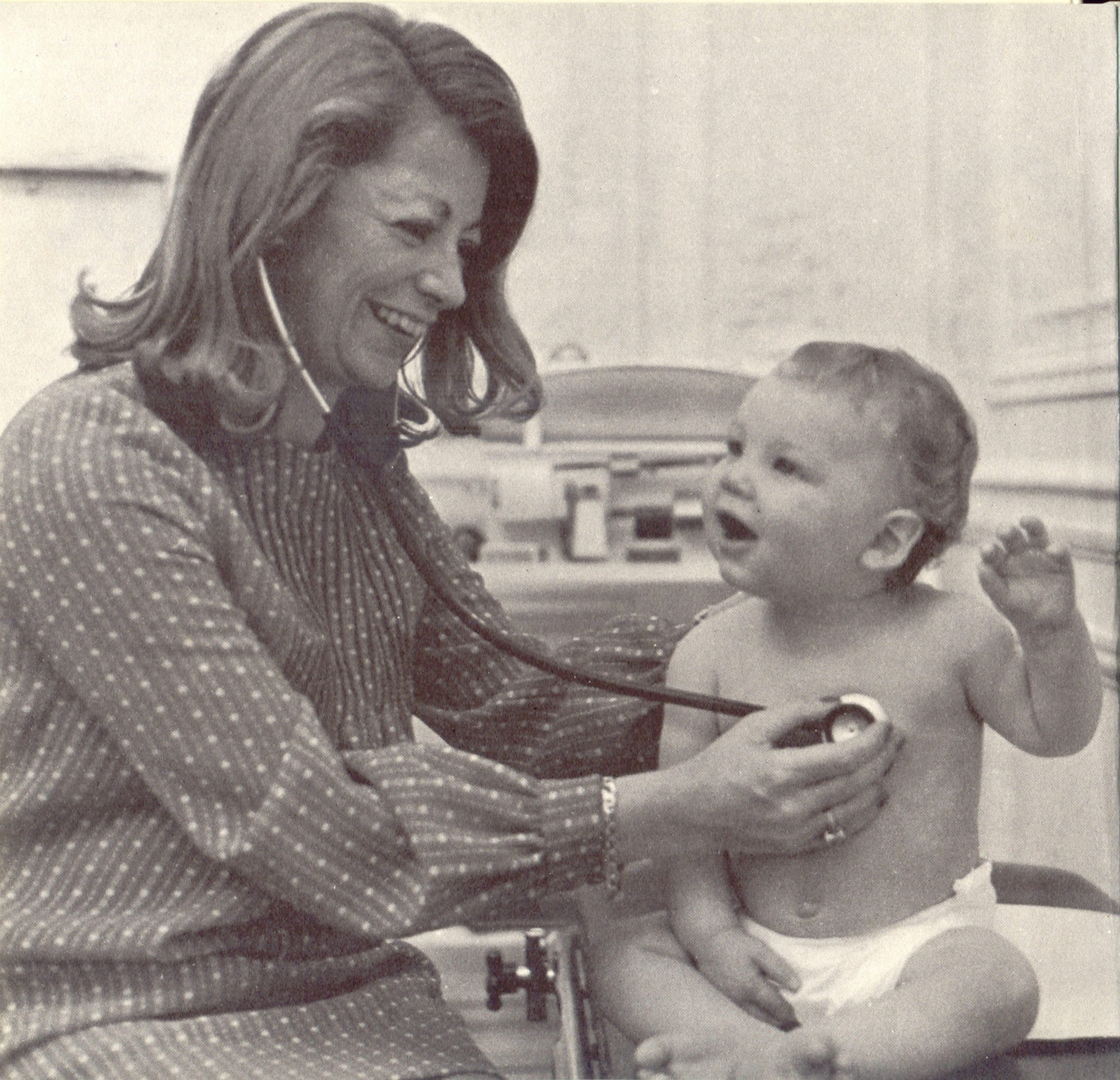

2
le THERMOMIX
et vos enfants

2

le THERMOMIX et vos enfants

sommaire



Au début de son existence, le nouveau-né ne s'alimente qu'avec du lait.
Cependant, cette alimentation exclusivement lactée n'est pas suffisante pour une croissance normale, dès que l'on dépasse les premiers mois. Il est en effet très vite nécessaire d'augmenter la ration calorifique quotidienne en maintenant l'apport journalier de lait, mais surtout d'introduire vitamines, sels minéraux, protides et lipides animaux et végétaux.

Sans ces modifications, l'état de nutrition de l'enfant ne serait pas bon, offrant un terrain propice à l'éclosion de maladies.
La diversification de l'alimentation se fera progressivement, en introduisant les fruits, les légumes et les aliments carnés, sous des formes culinaires assimilables par cet enfant encore édenté et dont les organes digestifs doivent être ménagés.

Certes, il existe de nombreuses préparations industrielles de petits pots d'aliments à usage infantile de bonne qualité, mais la préparation domestique de ces mêmes aliments est réalisable et intéressante à plusieurs titres.
Le prix de revient est nettement moindre d'autant plus qu'il est souvent possible d'utiliser une partie des aliments du repas familial : la soustraction d'une cuillerée de haricots verts, d'une petite pomme de terre ou d'un petit morceau de viande n'entraînera pas une grosse dépense.
De plus, cette manière d'agir fait litière de l'argument "gain de temps" qui préside à l'utilisation des petits pots industriels.

D'autre part, la préparation familiale des aliments en respecte la diversité des goûts, au contraire des cuissons industrielles. L'enfant accomplit ainsi très tôt cette "éducation de goût" qui participe à l'élaboration de sa personnalité.

Enfin, sur le plan psychologique, l'on peut dire que l'enfant n'absorbe pas seulement la nourriture, mais aussi l'amour que sa mère a mis à sa préparation.
Le Thermomix VORWERK aide la réalisation de ces objectifs. Les recettes qui figurent dans ce livre ont été élaborées en fonction des besoins nutritionnels de chaque âge.

DOCTEUR NICOLE STORA-CASTAING
PÉDIATRE

ANCIEN INTERNE DES HÔPITAUX DE PARIS
ANCIEN CHEF DE CLINIQUE
DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS
MÉDECIN-ASSISTANT DE L'HÔPITAL BRETONNEAU

bébé a 3 mois

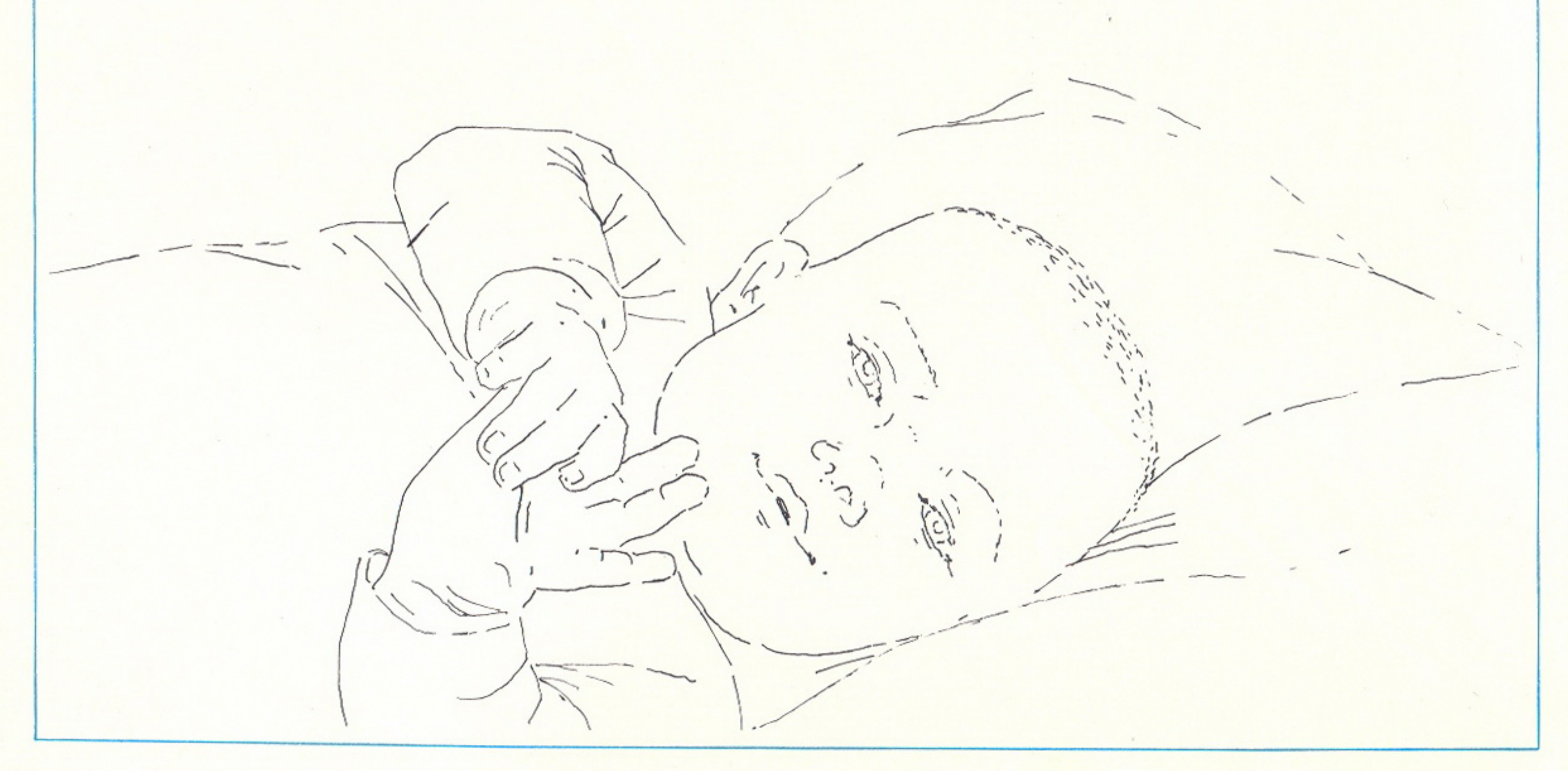
Jusqu'à présent, son alimentation ne comprenait que des biberons de lait et quelques cuillerées à café de jus de fruits ; maintenant son régime va commencer à se transformer et à se diversifier par l'introduction des légumes.

L'apparition des carottes dans un biberon, puis des autres légumes, obligeront le bébé à s'habituer à des goûts différents.

Ce changement doit se faire lentement, et pour commencer, par un biberon de purée de carottes sucrée.

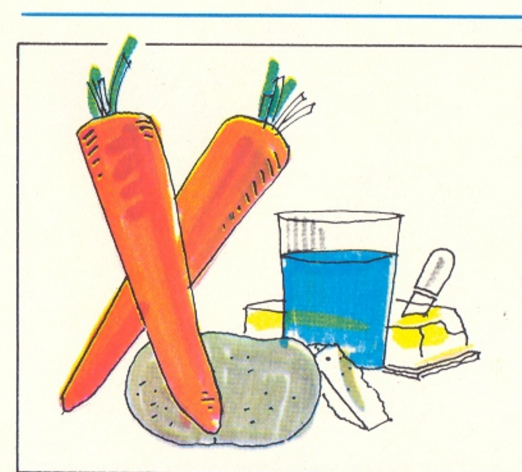
Progressivement, vous passerez ensuite au biberon salé.

Éviter surtout un changement brutal.



conseils pour le choix et l'utilisation des légumes

Prenez soin d'acheter des légumes qui ont conservé toutes leurs qualités.
1° Achetez des légumes fraîchement cueillis (dans la mesure du possible).
2° Utilisez-les rapidement sans les conserver trop longtemps, même au réfrigérateur.
3° Lavez-les avec soin sans les laisser tremper dans l'eau.
4° Ne les coupez pas en morceaux trop petits, faites-les cuire dans un peu d'eau et juste le temps nécessaire.
Il est préférable de stériliser les biberons et les tétines jusqu'à l'âge auquel le bébé est vacciné contre la poliomyélite.



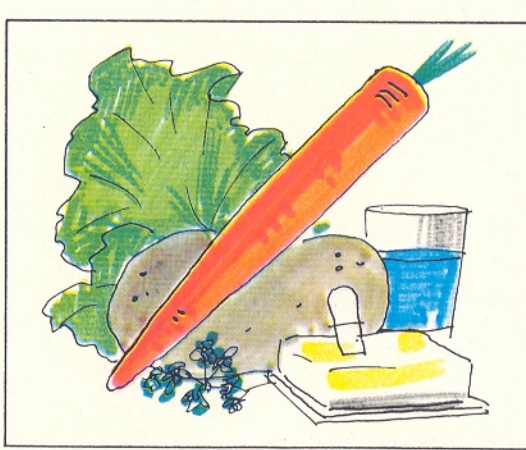
PURÉE DE CAROTTES

Ingrédients :

- 3 gobelets d'eau,
- 130 à 150 g de carottes, soit 2 carottes moyennes,
- 50 g de pommes de terre, soit une pomme de terre moyenne,
- 1 cuillerée à café de sucre,
- 1 noisette de beurre frais.

Temps de cuisson : 20 mn.

Epluchez les carottes et la pomme de terre. Lavez-les, coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm. Faites-les cuire dans l'eau pendant 20 mn : amenez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux avec un couvercle. Versez le tout dans le bol du mixer. Ajoutez le sucre dans le bol du mixer. Ajoutez le sucre et le beurre. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans le biberon.



PURÉE DE LÉGUMES

Ingrédients :

- 1 pomme de terre de 50 g environ,
- 1 carotte de 80 g environ,
- 3 feuilles de laitue,
- 3 gobelets d'eau,
- 1 branche de persil,
- 1 noisette de beurre frais.

Temps de cuisson : 20 mn.

Epluchez les légumes. Coupez-les en morceaux. Mettez-les avec l'eau dans une casserole. Amenez à ébullition et laissez cuire à feu doux avec couvercle pendant 20 mn. Versez le tout dans le bol. Ajoutez une noisette de beurre. Mixez pendant 20 secondes en vitesse 1. Versez dans un biberon.

Note : Cette purée peut également être légèrement sucrée pour commencer.

bébé a 4 mois
4 repas

Votre bébé grandit.
Vous pouvez commencer à lui donner à manger à la cuillère.
Vous commencerez d'abord par quelques cuillerées,
par exemple le dessert, mets sucré
qui sera plus facilement admis par le bébé.



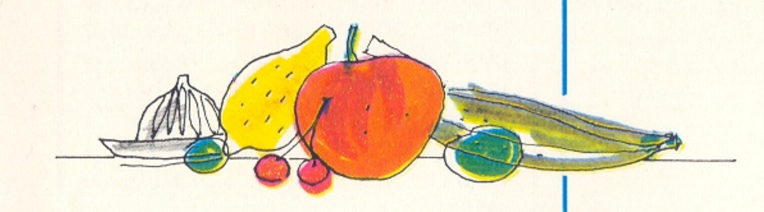
conseils jus de fruits

Tous les jours, bébé doit prendre des jus de fuits pour apporter à son organisme la quantité nécessaire de vitamines et plus spécialement de vitamines C.
En principe, le jus de fruits est donné à raison de 3 cuillerées à café par jour.
Prenez l'habitude de changer de fruits pour habituer le bébé aux goûts différents.
Chaque jour, vous lui donnerez un autre fruit :
exemple : orange, clémentine, pamplemousse, citron ou mélange de plusieurs fruits.



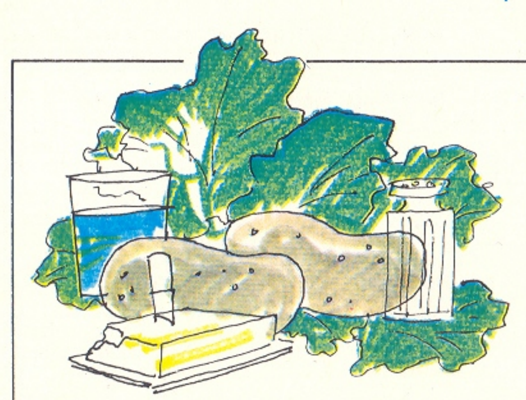
conseils pour confectionner le jus de fruits

Choisissez un fruit très mûr et très sain.
Pelez-le ; pressez-le ; donnez-le au bébé aussitôt préparé.
Le jus de fruits perd ses propriétés au contact de l'air : la vitamine C se détruit rapidement par oxydation.
Pour le jus de citron :
délayez-le avec un peu d'eau minérale et ajoutez un peu de sucre.



conseils pour le premier repas à la cuillère

Enveloppez le bébé dans une couche, en emprisonnant ses bras.
Inclinez légèrement l'enfant, ne remplissez la cuillère qu'à moitié.
Appuyez le dessous de la cuillère sur la gencive inférieure, et servez-vous de la lèvre supérieure pour faire glisser la compote vers le palais.
Laissez le bébé tranquillement avaler et respirer entre chaque cuillère.
Si besoin est, ramassez ce qui tombe ou ce qu'il crache.
La consistance de la compote doit être d'abord assez fluide.
Ayez de la patience, ne vous découragez pas : ce n'est qu'après plusieurs expériences que vous arriverez à un résultat satisfaisant.



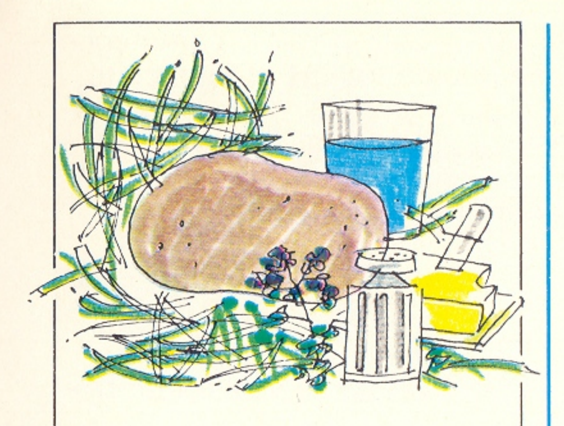
PURÉE DE LAITUE

Ingrédients :

- 2 pommes de terre, soit 100 g,
- 1 poignée de feuilles vertes de laitue,
- 1 noisette de beurre,
- 2 gobelets 1/2 d'eau,
- 1 pincée de sel.

Epluchez les pommes de terre. Lavez-les. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire pendant 10 mn dans l'eau à feu doux. Ajoutez les feuilles de laitue lavées soigneusement. Laissez cuire pendant 5 mn. Versez le tout dans le bol. Ajoutez le beurre et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes.

Note : Peut se conserver au réfrigérateur pendant 12 h.



PURÉE DE HARICOTS VERTS

Ingrédients :

- 130 à 150 g de haricots verts,
- 1 pomme de terre de 60 à 80 g,
- 2 gobelets 1/2 d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel,
- 1 brin de persil cru.

Temps de cuisson : 15 mn.

Epluchez les haricots verts et la pomme de terre. Lavez-les rapidement. Coupez les haricots verts en deux, la pomme de terre en 3. Faites-les cuire dans l'eau pendant 15 mn. Amenez à ébullition. Laissez cuire à feu doux avec un couvercle. Versez le tout dans le bol du mixer. Ajoutez le beurre, le persil cru. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans une assiette ou dans un biberon.

Note : Il est possible d'ajouter un peu de lait en poudre selon avis de votre pédiatre et suivant la quantité de lait prise par le bébé.

CRÈME DE TAPIOCA AUX HARICOTS VERTS

Ingrédients :

- 1 cuillerée à soupe de crème de tapioca,
- 150 g d'haricots verts,
- 4 à 5 mesures de lait,
- 2 gobelets d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel.

Temps de cuisson : 15 mn.

Epluchez les haricots verts, lavez-les rapidement, coupez-les en deux. Mettez-les à cuire avec l'eau. Amenez à ébullition. Laissez cuire doucement pendant 15 mn. Versez le tout dans le bol. Ajoutez la crème de tapioca, le beurre, le lait. Mixez en vitesse 1 quelques secondes, puis mettez en chauffage 5 mn. Versez dans une assiette.

Note : La quantité de lait en poudre peut varier selon le régime donné par votre pédiatre.

la viande dans l'alimentation de bébé

Suivant l'avis de votre pédiatre, vous allez pouvoir commencer à donner au bébé, soit 30 g de viande bien maigre et bien cuite, soit 40 g de poisson maigre.
La viande, riche en protéines, est un aliment de croissance qui doit être donné en quantité raisonnable.
Pour cela : suivez strictement les avis de votre pédiatre.

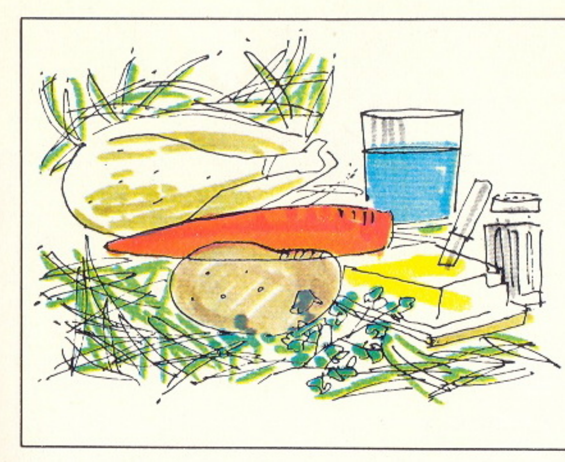
conseils

La viande rouge ou la viande blanche ont la même valeur nutritive.
La viande doit toujours être bien cuite,
afin que les parasites éventuels soient détruits par la cuisson.
Par exemple, le bœuf et le porc, insuffisamment cuits peuvent transmettre le ver solitaire.
Le mouton peut provoquer la toxoplasmose.

conseils pour cuire la viande

— soit pochée dans une petite quantité d'eau bouillante pendant 7 à 8 mn.
— soit cuite sur un grill pendant 7 à 8 mn.

On peut également incorporer à la purée de légumes du jus de viande ; mais ce jus de viande doit être consommé aussitôt ; il ne peut se conserver.



POULET, LÉGUMES VARIÉS

Ingrédients :

- 30 g de blanc de poulet cuit,
- 1 carotte,
- 1 pomme de terre,
- 1 poignée de haricots verts,

(en tout, 200 g de légumes env.),

- 2 gobelets d'eau,
- 1 brin de persil,
- 1 noisette de beurre. Sel.

Facultatif : Dose de lait en petite quantité selon avis du pédiatre.

Temps de cuisson : 20 mn.

Epluchez les légumes. Lavez-les rapidement. Coupez-les en tronçons. Faites-les cuire avec l'eau pendant 20 mn. Versez le tout dans le bol. Ajoutez le brin de persil, le blanc de poulet, le beurre, une pointe de sel. Mixez en vitesse 1 pendant 10 à 15 secondes.

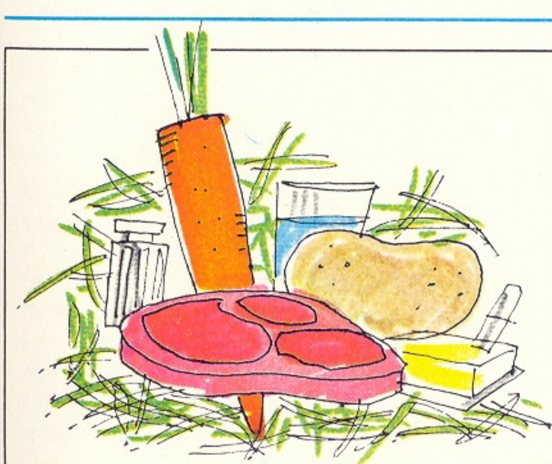
JAMBON POMMES DE TERRE SALADE

Ingrédients :

- 25 à 30 g de jambon bien maigre,
- 1 grosse pomme de terre,
- 1 poignée de feuilles de salade,
- 2 gobelets 1/2 d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pincée de sel.

Temps de cuisson : 20 mn.

Lavez les feuilles de salade soigneusement sans les laisser tremper. Epluchez la pomme de terre. Lavez-la et coupez-la en gros morceaux. Mettez-la à cuire avec l'eau dans une petite casserole pendant 15 mn. Ajoutez les feuilles de salade. Laissez cuire pendant encore 5 mn. Versez dans le bol du mixer. Ajoutez le jambon, le beurre, le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes.



BŒUF CAROTTES

Ingrédients :

- 25 à 30 g de viande de bœuf,
- 130 à 150 g de carottes,
- 1 pomme de terre moyenne,
- 2 gobelets 1/2 d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel.

Temps de cuisson : 20 mn.

Epluchez les légumes. Lavez-les. Coupez-les en tronçons. Mettez-les à cuire à feu doux pendant 20 mn. Faites cuire la viande de bœuf en suivant les indications à cet usage données page 10. Versez les légumes cuits dans le bol. Ajoutez la viande cuite, le beurre et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Servez aussitôt.

le poisson dans l'alimentation de bébé

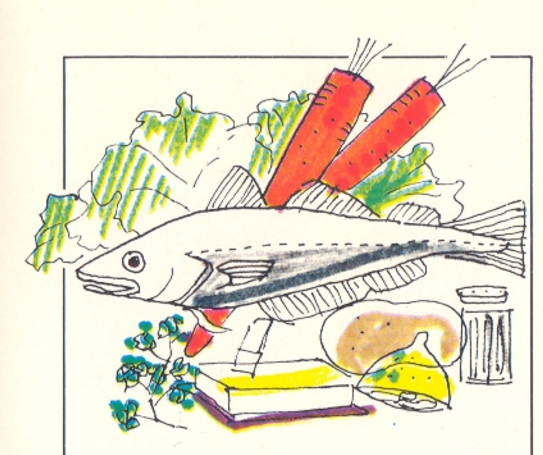
C'est un aliment riche en phosphore, en iode et en sels minéraux.
Il doit figurer dans les menus de bébé.
Les poissons dits maigres, tels que merlan, limande, carrelet, sole, dorme, colin, raie,
peuvent être donnés cuits et mélangés à la purée de légumes.

la cuisson du poisson

— soit cuit entre deux assiettes au bain-marie pendant 10 à 15 mn avec une noisette de beurre et un filet de citron ;
— soit cuit dans l'eau bouillante, poché pendant 5 à 6 mn.
Vous commencerez par donner 40 g de poisson.

choix du poisson

Le poisson doit être très frais.
Pour cela, prévenez le poissonnier que c'est pour un bébé.
Un poisson frais doit avoir l'œil clair, l'ouïe rouge,
un aspect luisant, et ne pas dégager d'odeur d'ammoniaque.
Il doit être acheté et consommé le jour même.



PURÉE PRINTANIERE AU MERLAN

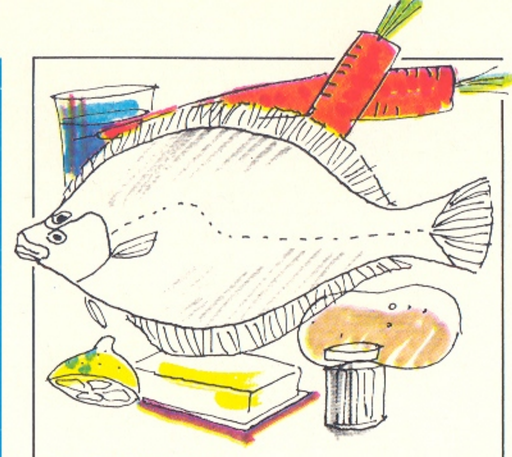
Ingrédients :
(pour 1 repas)
- 30 g de filet de merlan,
- 2 carottes,
- 1 pomme de terre,
- 1 poignée de feuilles de laitue,
- 1 brin de persil

(en tout 175 g de légumes),
- 1 noisette de beurre,
- 1/2 cuillerée à café de jus de citron,
- 2 gobelets d'eau,
- Sel.

Facultatif : Dose de lait suivant avis du pédiatre.

Temps de cuisson : 15 à 20 mn.

Epluchez les légumes. Lavez-les rapidement et soigneusement. Mettez-les à cuire avec la quantité d'eau pendant 15 à 20 mn. D'autre part, faites cuire le morceau de filet de merlan avec la noisette de beurre au bain-marie (entre deux assiettes au-dessus des légumes qui cuisent). Versez les légumes cuits, le poisson dans le bol. Ajoutez le brin de persil, le jus de citron. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes.

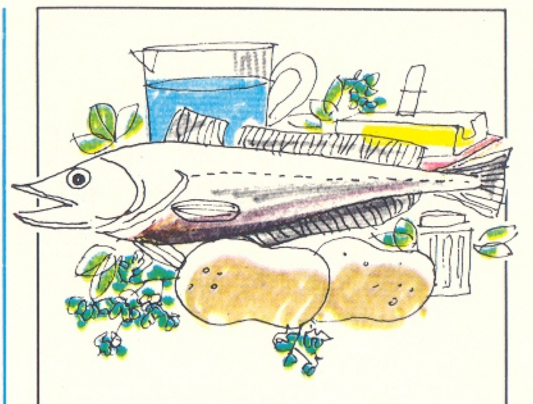


PURÉE ROSE A LA LIMANDE

Ingrédients :
(pour 1 repas)
- 30 g de filet de limande,
- 120 g de carottes,
- 1 pomme de terre (50 g),
- 2 gobelets 1/2 d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- 1 filet de jus de citron,
- 1 pointe de sel.

Temps de cuisson : 15 mn.

Epluchez et lavez soigneusement les légumes. Mettez-les à cuire avec l'eau et une pointe de sel. Faites cuire, d'autre part, le filet de limande avec la noisette de beurre (entre 2 assiettes au-dessus des légumes qui cuisent) pendant 10 mn. Versez dans le bol les légumes cuits, le filet de limande avec le jus de cuisson. Ajoutez un filet de citron. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes.

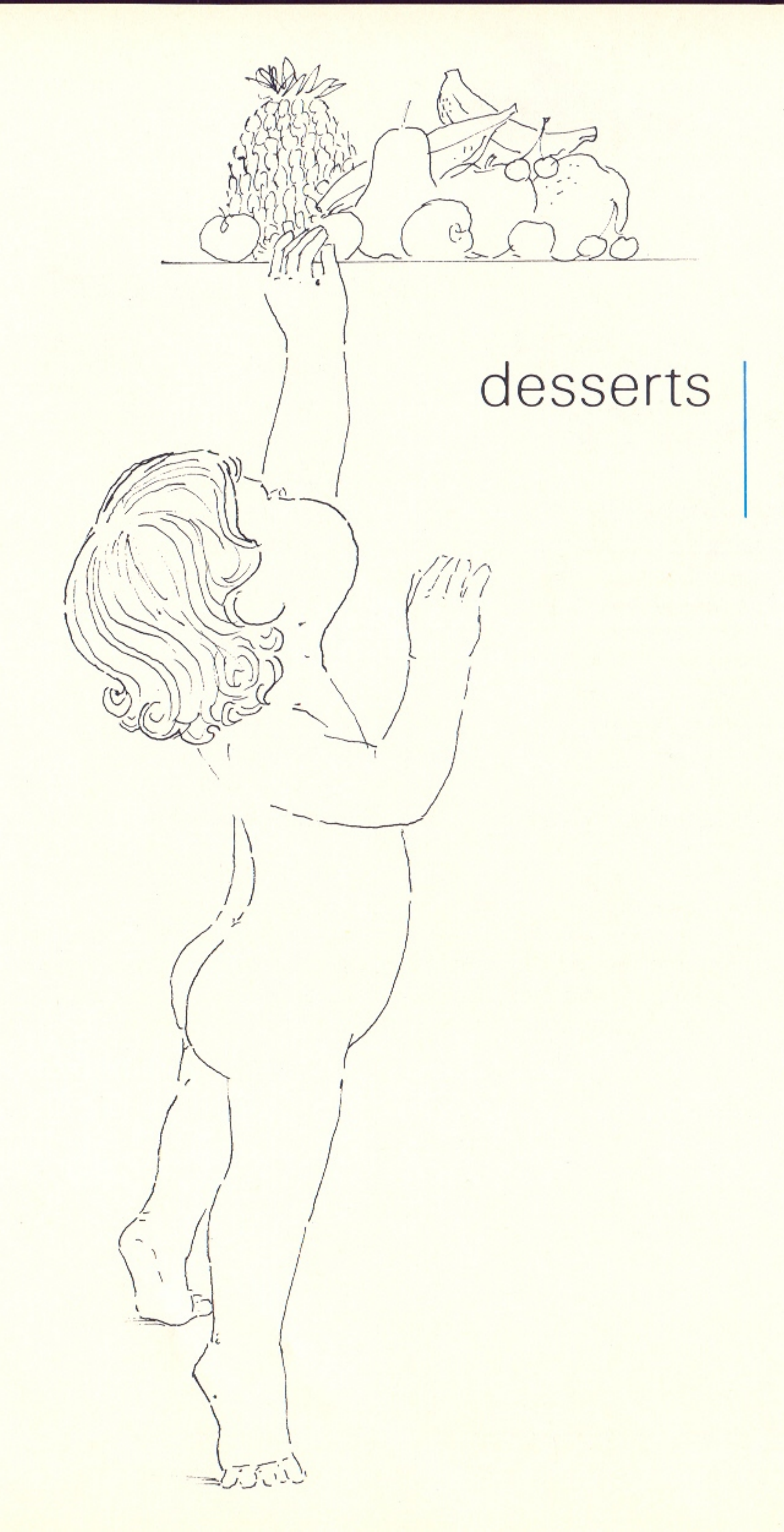


PURÉE DE COLIN AUX HERBES

Ingrédients :
(pour 1 repas)
- 30 g de colin,
- 150 g de pommes de terre,
- 1 poignée de verdure (cresson, persil, cerfeuil),
- 1 noisette de beurre,
- 2 gobelets 1/2 d'eau,
- 1 pointe de sel.

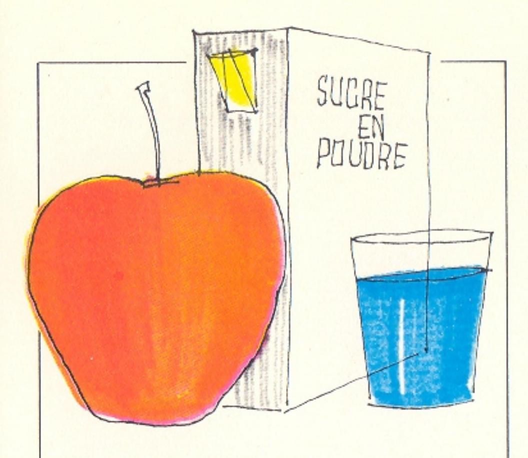
Temps de cuisson : 15 mn.

Epluchez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux. Mettez-les à cuire dans l'eau avec le sel pendant 15 mn. Nettoyez la verdure. Ajoutez-la avec les pommes de terre pendant 2 à 3 mn. Faites cuire, d'autre part, le poisson comme dans les recettes ci-dessus. Versez dans le bol les légumes, le poisson et son jus de cuisson. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes.



desserts

Vers 4 mois, vous commencerez à donner au bébé des desserts.
Le premier dessert sera une compote de fruits cuits :
quelques cuillerées pour commencer.

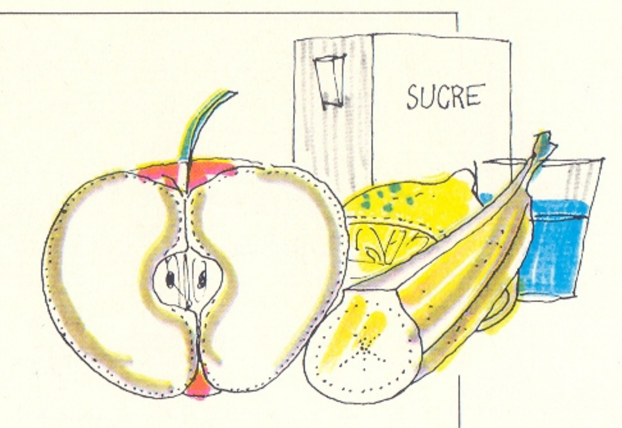


PREMIÈRE COMPOTE DE POMMES
(consistance fluide)

Ingrédients :
- 1 pomme moyenne d'environ 150 g,
- 2 cuillerées à café de sucre semoule,
- 1 gobelet d'eau minérale.

Temps de cuisson : 10 mn.

Epluchez la pomme. Coupez-la en quartiers. Mettez-la à cuire dans une petite casserole avec le gobelet d'eau et le sucre en poudre. Amenez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 8 à 10 mn avec un couvercle ; puis versez le tout dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Versez dans un bol ou un ramequin.



COMPOTE DE POMMES-BANANES

Ingrédients :
- 1/2 banane,
- 1/2 pomme (environ 50 à 60 g),
- 3/4 de gobelet d'eau,
- Quelques gouttes de jus de citron,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre.

Temps de cuisson : 10 mn.

Epluchez la pomme. Coupez-la en quartiers. Pelez la banane. Coupez-la en rondelles. Mettez-la à cuire avec l'eau dans une petite casserole pendant 8 à 10 mn. Versez le tout dans le bol. Ajoutez le sucre et le jus de citron. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes.

COMPOTE POMMES-POIRES-VANILLE

Ingrédients :

- 1 petite poire,
- 1 pomme (le tout environ 200 à 220 g),
- 3/4 de gobelet d'eau,
- 1 pointe de vanille,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre.

Epluchez les fruits. Coupez-les en quartiers. Mettez-les dans une petite casserole avec l'eau. Amenez à ébullition. Laissez cuire 8 à 10 mn avec un couvercle à feu doux. Versez le tout dans le bol. Ajoutez une petite pointe de vanille et 2 cuillerées à café de sucre. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Versez dans un bol.

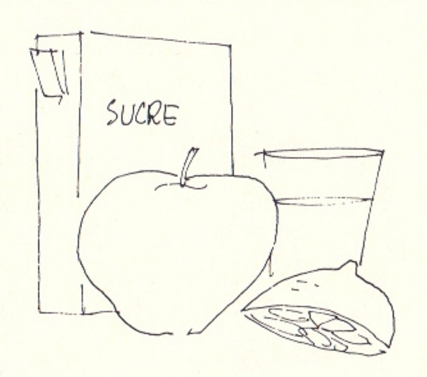
COMPOTE BANANE-MIEL

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre,
- 3/4 de gobelet d'eau,
- 1 cuillerée à café de miel.

Temps de cuisson : 6 mn.

Pelez la banane. Coupez-la en rondelles. Mettez-la à cuire dans une petite casserole avec l'eau pendant 6 mn. Versez dans le bol. Ajoutez le miel. Mixez en vitesse 1 quelques secondes.



COMPOTE DE POMMES AU CITRON
(recette plus épaisse)

Ingrédients :

- 1 pomme moyenne (150 g environ),
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre,
- 3/4 de gobelet d'eau,
- 1 filet de citron.

Préparer de la même façon que la recette ci-contre.

COMPOTE DE POMMES-GROSEILLES

Ingrédients :

- 1 pomme moyenne (150 g),
- 3/4 de gobelet d'eau,
- 2 cuillerées à café de gelée de groseille.

Procéder de la même façon que pour les recettes ci-contre.

suggestions de menus

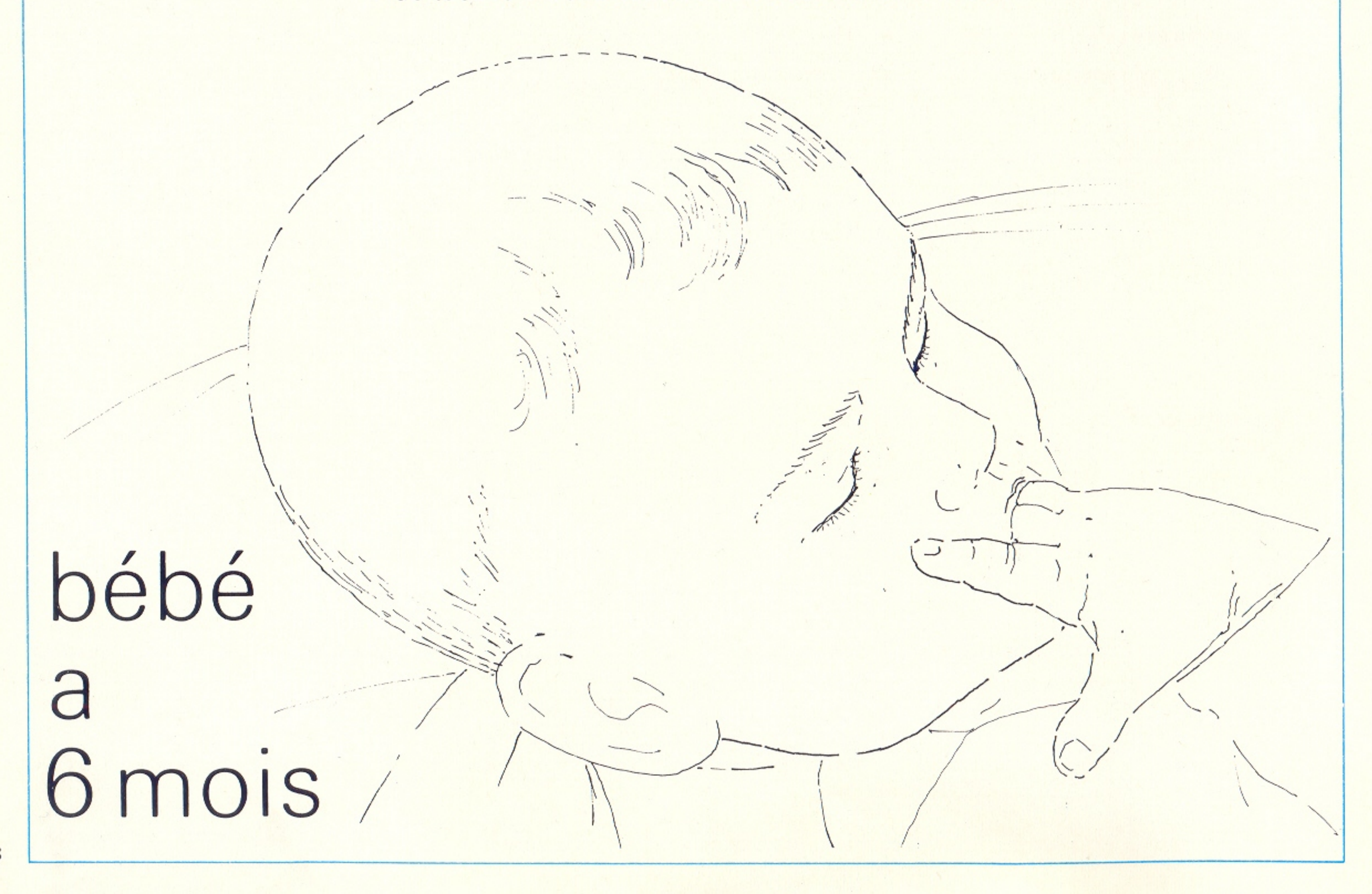
MATIN	Bouillie instantanée au lait	Bouillie instantanée (changez de variété chaque jour)	Bouillie aux céréales	Bouillie	Bouillie instantanée
10 HEURES	Jus de clémentine	Jus d'orange-pamplemousse mélangés	Jus d'orange	Jus de raisin	Jus de citron au miel
MIDI	Purée de haricots verts ; compote de pommes au citron	Purée rose à la limande ; compote pommes-bananes	Colin aux herbes compote banane-miel	Poulet, légumes variés ; compote de pommes-groseilles	Bœuf-carottes, compote pommes-poires à la vanille
4 HEURES	Biberon de lait	Biberon de lait	Biberon de lait	Biberon de lait	Biberon de lait
SOIR	Crème de tapioca aux haricots verts, préparée avec le reste des haricots cuits le matin	Potage à la carotte préparé en même temps que la purée du matin	Potage aux légumes préparé pour 2 jours tenez au réfrigérateur dans le biberon	Potage aux légumes	Potage aux carottes dans lequel vous ajouterez une poignée de verdure

Votre bébé a 6 mois environ, maintenant vous pouvez lui donner de temps en temps :

- soit un jaune d'œuf très frais (pour commencer la moitié d'un, une fois par semaine),
- soit 30 à 40 g de gruyère ou de fromage cuit mélangé à la purée de légumes.

Les repas de légumes sont entièrement donnés à la cuillère.
Vous pouvez donner à votre bébé des légumes tels que :
haricots verts, cresson, tomates, courgettes, fenouil, etc.,
en tenant compte évidemment de son goût ; mais pour cela diversifiez les purées de légumes.
Toutefois, les épinards ne seront introduits qu'à partir du 8e ou 9e mois.

Bébé a six mois, il doit commencer à boire un peu d'eau minérale
pendant, ou après, le repas de midi et du soir.
Habituez-le à boire tout de suite dans une timbale.



bébé a 6 mois

les œufs

L'œuf est généralement bien accepté par le bébé ;
il est d'un emploi facile, d'un goût agréable, d'une haute valeur nutritive, très énergétique et d'une excellente digestibilité.
Pour commencer, vous donnerez au bébé la moitié d'un jaune d'œuf dur, mélangé à la purée ; le jaune est beaucoup plus riche et plus digestible que le blanc.

conseils

L'œuf, étant une cellule vivante, ne doit être conservé que quelques jours au réfrigérateur ; si vous êtes à la campagne ou si vous pouvez vous procurer des œufs du jour,
le meilleur moment pour consommer l'œuf est 24 h après la ponte.
La coquille étant poreuse, veillez à ce qu'elle soit bien propre et non fêlée ; les œufs roux ont une coquille plus épaisse que les œufs blancs.
Pensez à sortir l'œuf du frigidaire 15 mn environ avant de le faire cuire.

le fromage

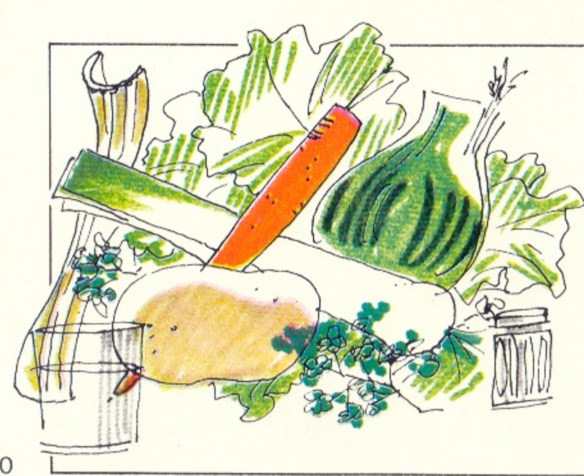
Le fromage, produit du lait caillé, est riche en calcium ;
c'est un aliment presque complet et très digestible.
Il y a plusieurs sortes de fromages :
1° Les fromages frais, les fromages non fermentés :
exemple : fromage blanc, petit suisse, etc.
Les yaourts.
2° Les fromages à pâte cuite :
exemple : gruyère, mimolette, cantal, etc.
3° Les fromages fermentés à pâte fleurie :
exemple : camembert, brie, coulommiers.
4° Les fromages persillés :
exemple : roquefort, bleu, etc.
Pour l'instant, vous donnerez au bébé 30 à 40 g de fromage à pâte cuite ; c'est à dire principalement du gruyère mélangé à la purée de légumes.

gain de temps et organisation = bonne humeur

Le temps étant, pour beaucoup de mères de famille, une chose précieuse, sachez organiser et préparer les repas de bébé en fonction du menu familial, le matin pour toute la journée.
Dans les menus de bébé, vous tiendrez compte des menus prévus pour le reste de la famille :
exemple : vous faites un plat de poisson pour toute la famille ; prélevez pour bébé la quantité nécessaire de poisson cru ou cuit selon son mode de cuisson ; de même pour la viande : découpez sur le rôti ou le bifteck le petit morceau nécessaire.
Préparez la purée de légumes pour le repas de midi et du soir ; faites cuire les légumes ensembles ; mixez-en une partie avec la viande pour le déjeuner, puis mixez le reste pour le potage ; conservez le potage dans un biberon fermé au réfrigérateur, il ne vous restera plus qu'à le réchauffer au moment voulu.

un conseil

Ne conservez jamais une purée de légumes plus de 24 h. dans le frigidaire ; pour les desserts, vous pouvez préparer des compotes de fruits cuits pour deux jours ; tenez-la au frais, dans un récipient fermé, au réfrigérateur.
Des recettes de purée de légumes vous sont proposées.
Vous pourrez ajouter la viande, le poisson, le jaune d'œuf ou le fromage, selon votre gré.
Toutefois, une proposition est donnée à côté de chaque purée de légumes.



Recette type de
PURÉE DE LÉGUMES
pour deux repas

Ingrédients :
- 350 g de légumes épluchés (carottes, poireaux, pomme de terre, céleri, salade, persil, etc.),
- 3 gobelets d'eau,
- 1 pointe de sel.

Cuisson : 15 mn.

Epluchez les légumes. Lavez-les soigneusement. Coupez-les en morceaux. Mettez-les à cuire avec l'eau pendant 15 mn. Versez dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes, puis en vitesse 2 pendant 5 secondes. Vous obtenez 450 g de purée de légumes.

Note : Cette recette est une base qui peut être réalisée dans toutes les recettes de légumes proposées précédemment.
Cette recette permet aux mamans de choisir la quantité de légumes verts par rapport aux féculents selon le régime du bébé.

POTAGE VERDURETTE

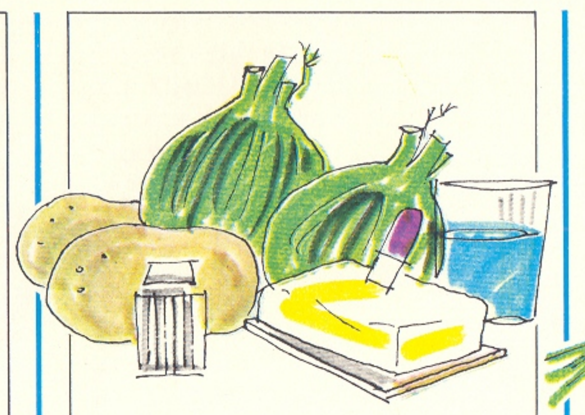
Ingrédients :

- 2 gobelets d'eau, soit 200 g d'eau,
- 1 pomme de terre cuite (80 g environ),
- Quelques feuilles de cresson,
- 1 feuille verte de laitue,
- 1 branche de persil,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Nettoyez soigneusement la verdure. Mettez tous les ingrédients sauf le beurre dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis mettez en chauffage 4 à 5 minutes. Versez dans une assiette, ajoutez le beurre.

Variante : La verdure peut varier selon ce que vous possédez : 2 ou 3 feuilles d'épinards, 1 ou 2 branches de cerfeuil, etc.

Conseil : Le cresson que vous employez doit toujours être lié par une bande de garantie portant la mention « cressionnière contrôlée ». Du cresson provenant d'une cressonnière non surveillée peut transmettre la douve du foie.



PURÉE DE FENOUIL
accompagnement (poisson)

Ingrédients :

(pour deux repas)

- 200 g de fenouil,
- 150 g de pommes de terre,
- 3 gobelets d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- Un peu de sel.

Epluchez. Lavez les légumes. Mettez-les à cuire avec les 3 gobelets d'eau pendant 15 mn. Versez les légumes dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes, puis en vitesse 2 pendant 10 autres secondes. Donnez la moitié de cette purée le matin avec 30 g de poisson cuit ou ce que vous aurez choisi comme accompagnement, puis gardez le reste pour le soir, agrémenté de feuilles de laitue.

Variante pour le potage du soir : Ajoutez 3 ou 4 feuilles de laitue et 1 noisette de beurre.



PURÉE CAROTTES-CÉLERI
(bœuf ou mouton)

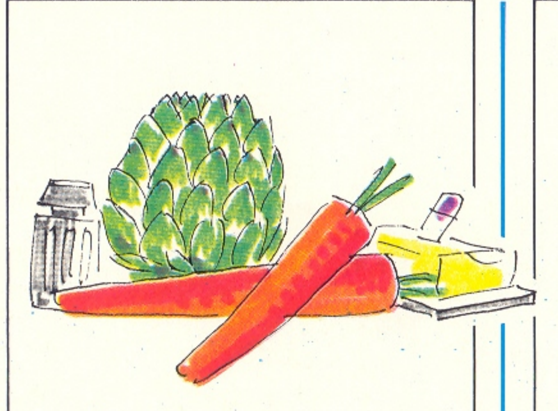
Ingrédients :

- 250 g de carottes et céleri rave,
- 100 g de pommes de terre,
- 3 gobelets d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Temps de cuisson : 15 mn.

Procéder comme la recette ci-contre.

Variante pour le potage du soir : Ajoutez une branche de persil et de cerfeuil.



PURÉE D'ARTICHAUTS-CAROTTES

Ingrédients :

- 1 artichaut cuit,
- 100 g de carottes cuites,
- 1 gobelet 1/2 d'eau,
- Une pointe de sel,
- Une noisette de beurre,

Détachez les feuilles de l'artichaut. Grattez-les à l'aide d'une petite cuillère. Défaites le fond. Mettez toute la chair dans le bol. Ajoutez les carottes, l'eau. Mixez en vitesse 2 pendant 10 secondes, puis en vitesse 1 pendant 10 secondes. Mettez en chauffage 3 minutes. Versez dans une assiette. Ajoutez le beurre. Cette purée peut être agrémenté de poisson, de viande, d'un jaune d'œuf ou de gruyère râpé.

PURÉE DE RIZ

à la pulpe de tomate (poisson ou viande blanche)

Ingrédients :

- 100 g de riz cuit,
- 100 g de tomates,
- 1 brin de persil,
- 3/4 de gobelet d'eau,
- 1 noisette de beurre,
- Un peu de sel.

Pelez. Epépinez la tomate. Mettez la pulpe dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes, puis chauffez pendant 3 minutes. Ajoutez le riz cuit, l'eau, le beurre, le persil. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes, puis en vitesse 2 pendant 15 secondes. Versez dans une assiette.



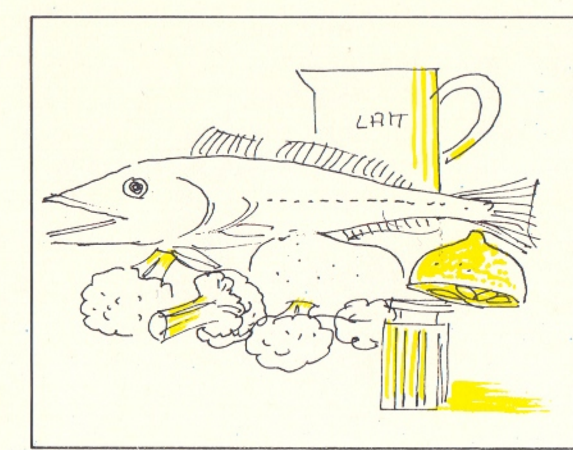
ÉPINARDS AU GRATIN

(à partir de 8 mois)

Ingrédients :

- 150 g d'épinards cuits quelques minutes dans l'eau bouillante,
- 1 pomme de terre cuite de 100 g,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 30 g de gruyère.

Versez les épinards, la pomme de terre, le lait, le beurre et la moitié du gruyère dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans un petit plat. Saupoudrez avec le reste de gruyère. Glissez au four pendant 5 mn. La quantité de lait peut être insuffisante, selon l'humidité des épinards, vous aurez donc peut être à en ajouter un petit peu.



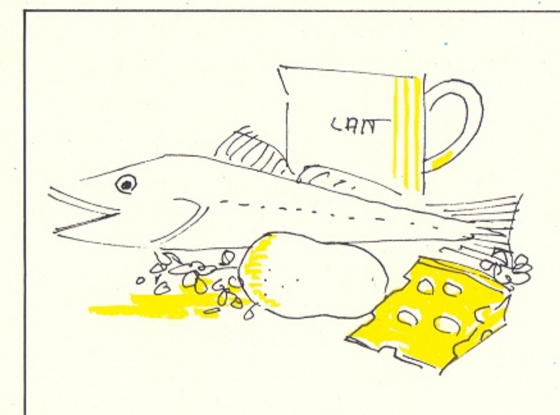
PURÉE DE MERLAN AU CHOU-FLEUR

(à partir de 8 mois)

Ingrédients :
(pour un repas)

- 40 g de filet de merlan,
- 100 g de chou-fleur cuit,
- 50 g de pomme de terre cuite,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 1 filet de citron,
- 1 pointe de sel.

Faites cuire le filet de merlan avec le beurre (voir conseils de cuisson du poisson, p. 12). Versez le chou-fleur, la pomme de terre, le lait dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes. Ajoutez le poisson avec son jus de cuisson et le jus du citron. Salez. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes.



PURÉE AU COLIN

(pour un repas)

Ingrédients :

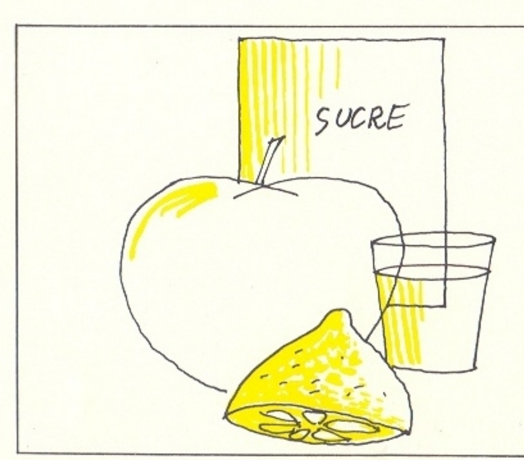
- 40 g de colin cuit au court-bouillon,
- 100 g de pommes de terre cuites,
- 1 gobelet de lait,
- 1 brin de persil,
- 10 g de gruyère râpé.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis mettez en chauffage pendant 3 minutes.

Variante : Vous pouvez ajouter 1 filet de citron dans cette purée. Préparez la recette sans le gruyère, versez la purée dans un petit plat, saupoudrez de gruyère râpé, passez-le au four quelques instants.

desserts

Le dessert est toujours pour le bébé un moment de joie ;
il faut donc profiter de cet instant pour les varier ;
et, si parfois, votre bébé refuse un aliment nouveau,
sous couvert du sucré, vous arriverez à lui faire manger
à peu près de tout les fruits qui lui apportent ainsi : glucides,
protides et vitamines C.
A 6 mois, vous pouvez commencer certains fruits crus,
d'autres nouveaux, pochés.



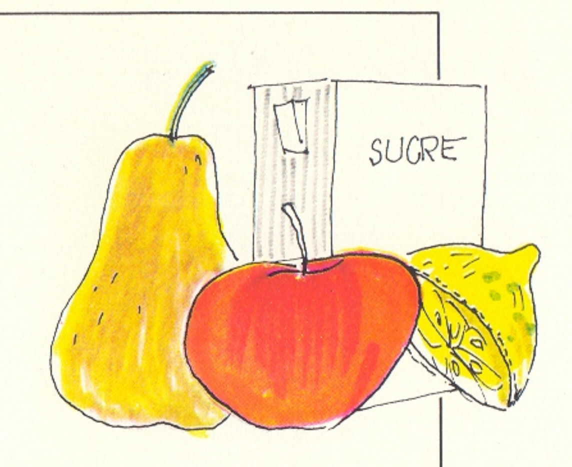
POMMES RÂPÉES

(à préparer juste avant de le donner au bébé)

Ingrédients :

- 1 pomme d'environ 125 g,
- 1 cuillerée à café de jus de citron,
- 2 cuillerées à café de sucre (selon l'acidité de la pomme),
- 2 cuillerées à soupe d'eau minérale.

Epluchez et coupez en tranche la pomme dans le bol. Ajoutez le jus de citron, le sucre et l'eau. Mixez par intermittence pendant 10 secondes. Ouvrez le bol. A l'aide de la spatule, rassemblez la pulpe de pomme dans le fond du bol. Refermez, puis mixez à nouveau par intermittence pendant 10 secondes, puis en vitesse 1 pendant 10 secondes. Donnez aussitôt au bébé.

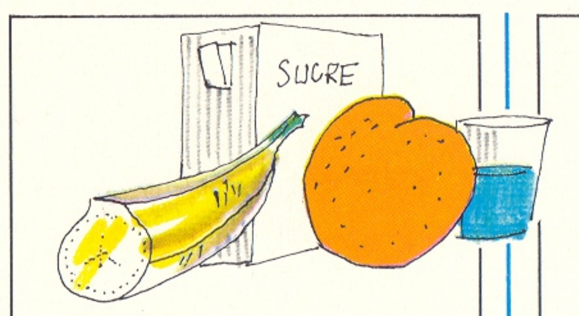


POMME-POIRE RÂPÉES

Ingrédients :

- 1/2 poire,
- 1/2 pomme,
- 1 cuillerée à café de jus de citron,
- 2 cuillerées à café de sucre,
- 1 cuillerée à soupe d'eau minérale.

Procéder de la même façon.



PURÉE DE BANANE ET ABRICOT

Ingrédients :

- 1/2 banane,
- 1 bel abricot mûr,
- 1 cuillerée à soupe d'eau minérale,
- 2 cuillerées à café de sucre,
- 1 cuillerée à café de jus d'orange.

Préparer comme la recette ci-dessus.

Note : Dans cette recette, vous n'utiliserez que la pulpe de l'abricot.
Purée de fruits variés (selon les saisons).

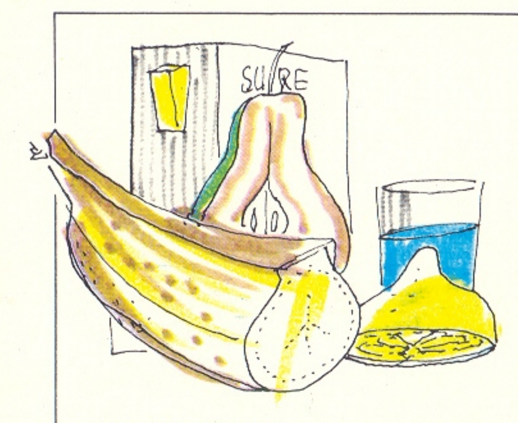
PURÉE DE BANANE CRUE

Ingrédients :

- 100 g de banane, soit une banane bien mûre tigrée,
- 1 cuillerée à café de jus de citron,
- 2 cuillerées à café de sucre,
- 1 cuillerée à soupe d'eau.

Pelez la banane. Coupez-la en rondelles dans le bol. Mixez par intermittence, pendant 10 secondes, puis en vitesse 2 pendant 20 secondes. Donnez aussitôt au bébé.

Variante : Purée de banane à l'orange.



COMPOTE DE POIRE-BANANE

Ingrédients :
- 1/2 banane,
- 1/2 poire (environ 100 g de fruits),
- 1 cuillerée à café de jus de citron,
- 2 cuillerées à café de sucre,
- 1 cuillerée à soupe d'eau minérale.

Procéder comme pour la recette précédente

COMPOTE DE BANANE AU CITRON

Ingrédients :
- 50 g de banane ou 1/2 banane,
- 1 cuillerée à café de jus de citron,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre,
- 1 cuillerée à soupe d'eau minérale.

Pelez la banane. Coupez-la dans le bol. Ajoutez tous les ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Mettez en chauffage pendant 3 à 4 minutes.

COMPOTE DE PÊCHE

Ingrédients :
- 1 belle pêche bien mûre (environ 100 g),
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre,
- 1 cuillerée à café d'eau minérale.

Pelez la pêche. Coupez-la en morceaux dans le bol. Ajoutez le sucre et l'eau. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes, puis mettez en chauffage pendant 3 à 4 mn.

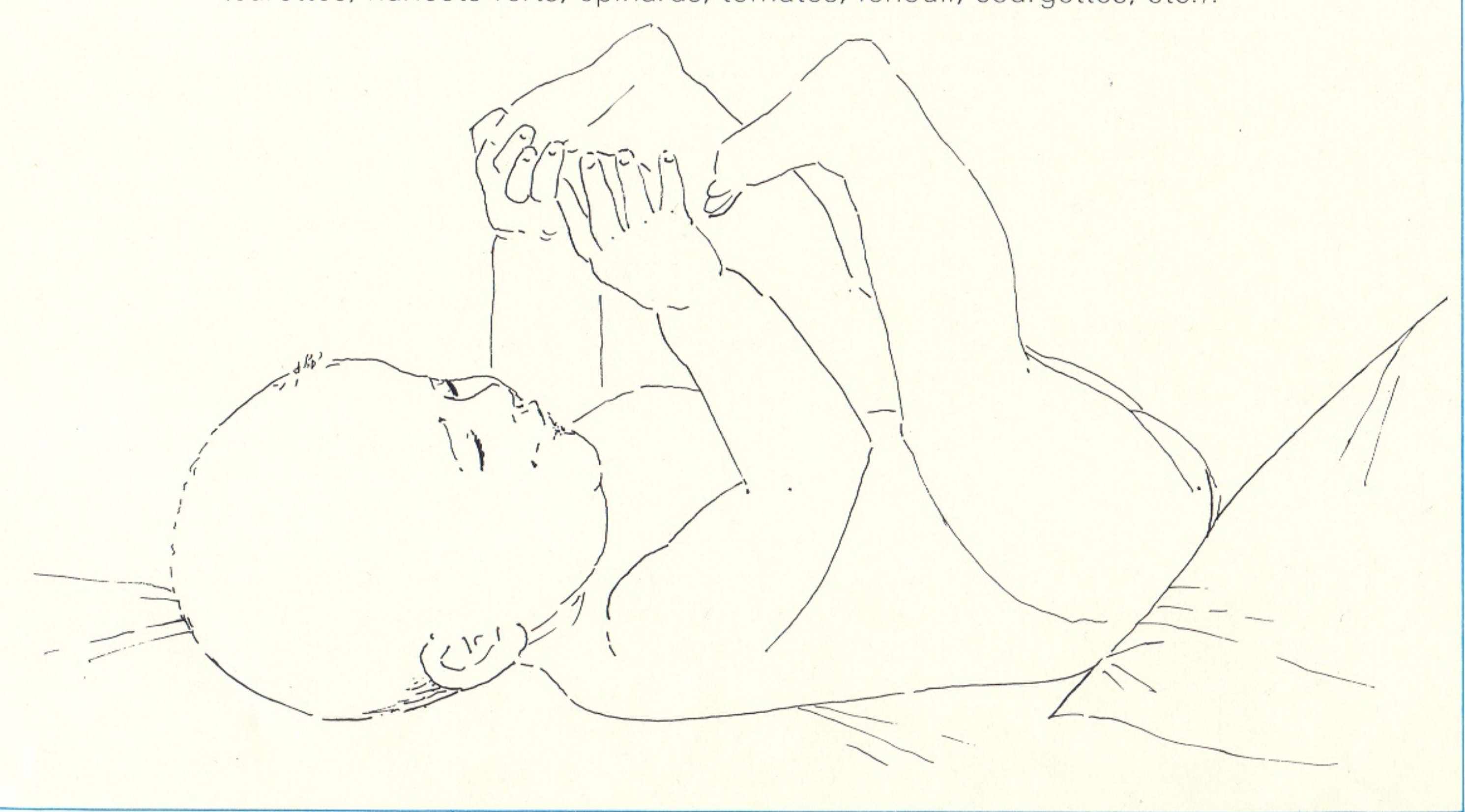
Variante : Pêche, poire, miel (vous remplacez le sucre par une cuillerée à café de miel).

suggestions de menus

MATIN	Bouillie au lait aux céréales	Bouillie instantanée	Bouillie au lait	Bouillie au lait	Bouillie instantanée
10 HEURES	Jus de pamplemousse	Jus d'ananas	Jus de clémentine	Jus de citron au miel	Jus d'orange
MIDI	Purée de fenouil au poisson ; pommes poires râpées	Purée de riz à la pulpe de tomate purée de fruits de saison	Purée de carottes, céleri, bœuf ; compote de banane au citron	Purée de haricots verts mouton ; compote de pommes	Jambon pommes de terre épinards ; pommes-poires râpées
4 HEURES	Biberon de lait	Biberon de lait	Biberon de lait	Biberon de lait	Biberon de lait
SOIR	Potage fenouil laitue	Potage verdurette	Potage carottes céleri plus persil	Crème aux haricots verts	Potage aux légumes variés

bébé entre 9 et 12 mois

Votre bébé peut maintenant manger tous les légumes, les fruits, les viandes et les poissons.
Il faut donc que vous vous employiez tout spécialement à éduquer son goût ;
pour cela, variez continuellement son alimentation afin qu'il apprenne à manger de tout.
Vous devez équilibrer son alimentation entre les légumes verts
et les farineux, ou féculents.
Vous donnerez à votre bébé des menus bicolores ou tricolores :
Exemple : dans une journée, vous ne devez donner qu'une seule fois des pommes de terre,
ou du riz ; mais au moins un ou deux légumes frais
(carottes, haricots verts, épinards, tomates, fenouil, courgettes, etc.).





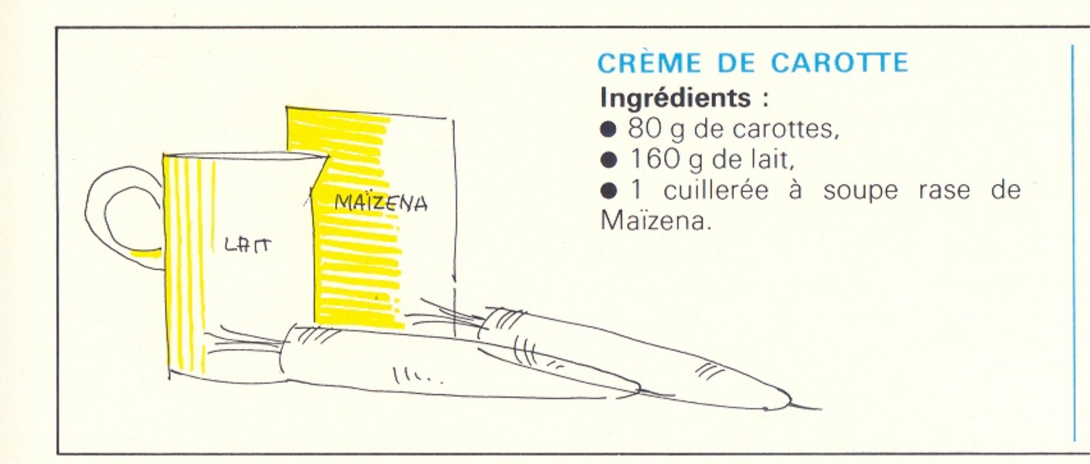
SOUPE AU LAIT (salée)

Ingrédients :

- 200 g de lait,
- 2 biscottes,
- 1 pointe d'ail,
- Une branche de persil.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis mettez en chauffage pendant 5 mn.

Variante : Soupe au lait à la tomate : vous ajouterez la pulpe d'une belle tomate bien mûre. Crème d'artichaut : vous remplacerez la pointe d'ail par le fond d'un artichaut cuit juste avant. Soupe au lait aux herbes : remplacez l'ail par quelques feuilles de cresson, 1 branche de persil, 1 feuille verte de laitue.



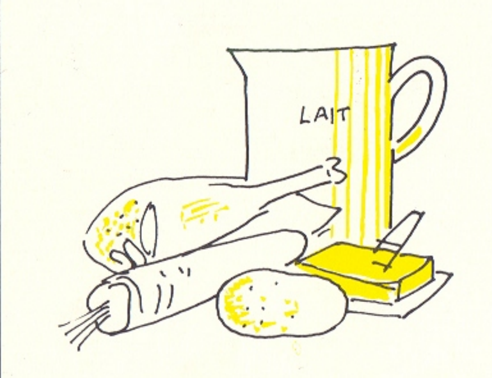
CRÈME DE CAROTTE

Ingrédients :

- 80 g de carottes,
- 160 g de lait,
- 1 cuillerée à soupe rase de Maïzena.

Epluchez, lavez les carottes. Coupez-les dans le bol. Ajoutez le lait et la Maïzena. Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes. Puis mettez en chauffage pendant 5 à 6 mn. Ce potage peut être salé ou sucré selon les goûts du bébé.

Variante : Crème de carotte au cerfeuil : ajoutez, en fin de cuisson, 2 ou 3 branches de cerfeuil. frais.

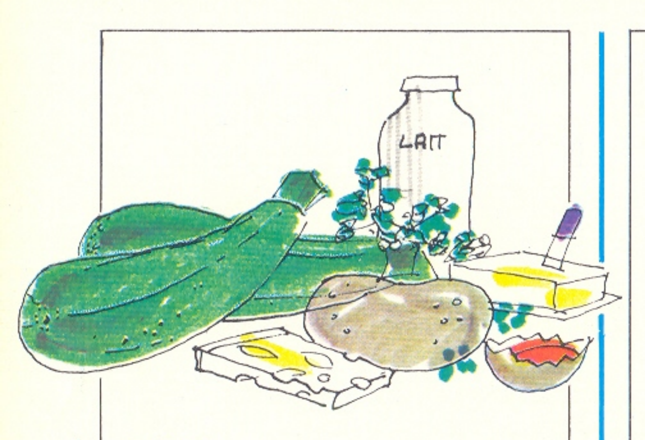


DINDE AUX CAROTTES

Ingrédients :

- 40 g d'escalope de dinde,
- 100 g de carottes cuites,
- 60 g de pommes de terre cuites,
- 1 gobelet 1/2 de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 2 feuilles d'estragon.

Faites griller le morceau de dinde pendant environ 10 mn. Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes, puis en 2 pendant 10 secondes. Mettez en chauffage pendant 2 à 3 mn. Donnez au bébé aussitôt.

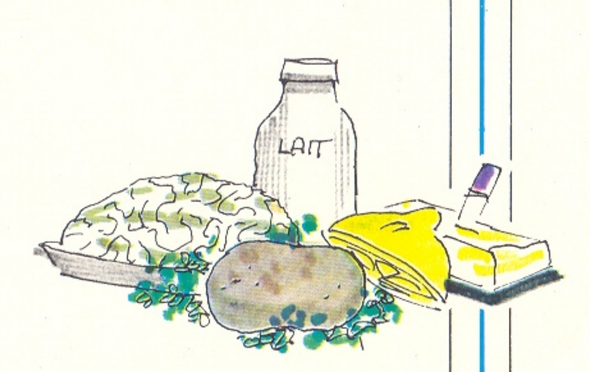


PURÉE DE COURGETTES

Ingrédients :

- 150 g de petites courgettes,
- 1 pomme de terre cuite d'environ 80 g,
- 1 branche de persil,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 20 g de gruyère,
- 1 jaune d'œuf cuit (cuire l'œuf 5 mn dans l'eau bouillante),
- Sel.

Choisissez de petites courgettes pour qu'elles n'aient pas de pépins. Coupez les 2 extrémités. Conservez la peau (pour les vitamines). Lavez-les et faites-les cuire 5 mn à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Mettez-les dans le bol avec tous les autres ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 3 mn.



PURÉE DE POMMES DE TERRE A LA CERVELLE

Ingrédients :

- 1/2 cervelle de mouton très fraîche,
- Le jus de 1/2 citron,
- 1 pomme de terre cuite,
- 1 gobelet de lait,
- 1 branche de persil,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Nettoyez la cervelle sous l'eau froide. Laissez-la tremper dans l'eau fraîche pendant 30 mn. Faites-la pocher à l'eau bouillante citronnée (avec la moitié du jus de citron) pendant 12 à 15 mn. Egouttez-la. Mettez la cervelle dans le bol. Ajoutez le reste de jus de citron et tous les autres ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 3 mn.

Note : La quantité de lait peut varier selon la grosseur de la pomme de terre, il est toujours possible d'en ajouter un peu.

FOIE POCHÉ A L'ARTICHAUT

Ingrédients :

- 40 g de foie (génisse ou veau),
- 1 artichaut (que vous venez de faire cuire),
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

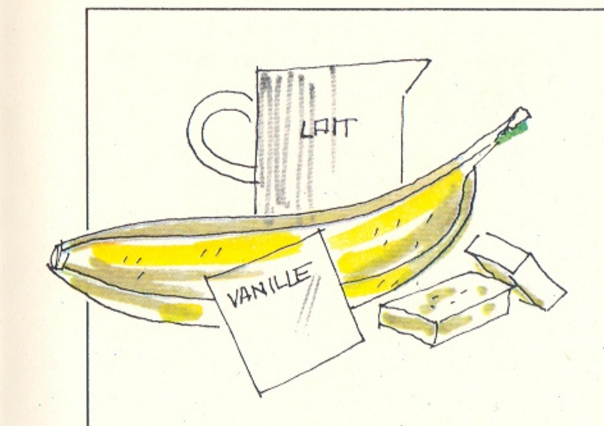
Faites pocher le foie à l'eau bouillante pendant 10 mn. Effeuillez et grattez les feuilles de l'artichaut. Mettez le foie cuit et la chair de l'artichaut dans le bol. Ajoutez le lait, le beurre et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis chauffez pendant 3 minutes. Si la purée vous paraît un peu épaisse, vous pouvez ajouter un peu de lait.

Conseil : Donnez du foie au bébé 2 fois par mois.

goûter

Votre bébé ne veut peut-être plus du biberon de 4 heures ; mais il doit toujours boire 1/2 litre de lait dans sa journée. Essayez d'agrémenter le biberon de parfums différents (voir recettes suivantes).
C'est peut-être le moment de remplacer le lait par un goûter à la cuillère à base de fromage blanc ou de yaourt.

Quelques propositions de recettes de goûters variés à base de fruits :



LAIT A LA BANANE

Ingrédients :

- 1 petite banane bien mûre,
- 120 g de lait,
- 2 morceaux de sucre,
- 1 pointe de vanille en poudre.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis mettez en chauffage pendant 5 mn. Versez dans le biberon. Ce lait peut également se donner froid au bébé.

Variante : Lait à l'ananas : 1 tranche d'ananas frais. Lait aux fruits rouges : fraises ou framboises.

LAIT AU CARAMEL

Ingrédients :

- 150 g de lait,
- 2 cuillerées à soupe de caramel liquide (soit une dose),
- 1 morceau de sucre.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Chauffez 3 mn. Versez dans le biberon. Peut également se donner froid au bébé.

LAIT ROSE

Ingrédients :

- 150 g de lait,
- 1 cuillerée à soupe de gelée de framboise,

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes. Chauffez 3 mn, ou donnez froid au bébé.

Variante : Lait à la confiture d'abricots, de groseilles, de cassis, etc.



CORN FLAKES AU YAOURT

Ingrédients :

- 3 cuillerées à soupe de corn-flakes,
- 1 yaourt nature,
- 2 cuillerées à café de confiture,
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre.

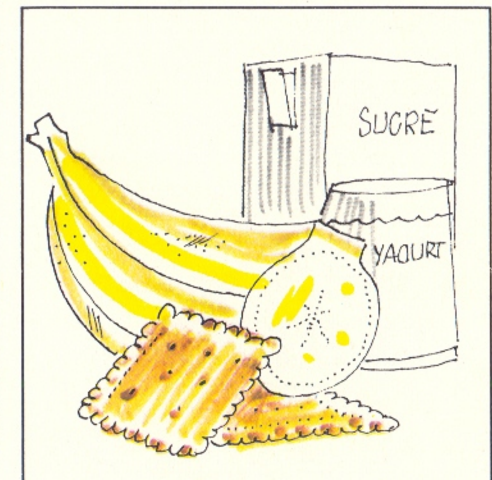
Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez par intermittence pendant 10 secondes puis en vitesse 1 pendant 15 secondes.

CORN FLAKES AUX POMMES

Ingrédients :

- 3 cuillerées à soupe de corn flakes,
- 2 cuillerées à soupe de compote de pommes,
- 2 cuillerées à soupe de yaourt,
- 2 cuillerées à café de miel.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes.

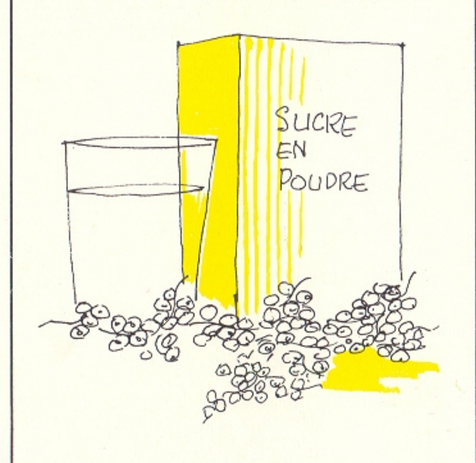


GOUTER A LA BANANE

Ingrédients :

- 2 petits beurres,
- 2 cuillerées à soupe de yaourt,
- 1/2 banane bien mûre,
- 1 cuillerée à café de sucre.

Mettez les gâteaux secs dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez en intermittence pendant 15 secondes, puis en vitesse 1 pendant 10 secondes.



GELÉE DE GROSEILLE

Ingrédients pour un pot de confiture de 400 à 500 g environ :

- 125 g de groseilles égrenées,
- 3/4 de godets d'eau, même poids de sucre que de jus.

Mettre les fruits et le sucre dans le bol, mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Chauffez pendant 5 à 6 minutes. Passez dans un tamis fin. Mesurez le sirop de groseille dans le godet. Ajoutez la même quantité de sucre : exemple : 1 godet 3/4 de sirop de fruit, 1 godet 3/4 de sucre en poudre. Mettez en chauffage le jus de fruits et le sucre pendant 6 mn. Versez dans un pot. Laissez prendre sans couvrir.

Variante : Gelée de cassis, gelée de myrtille, gelée de framboise, gelée de fraise.

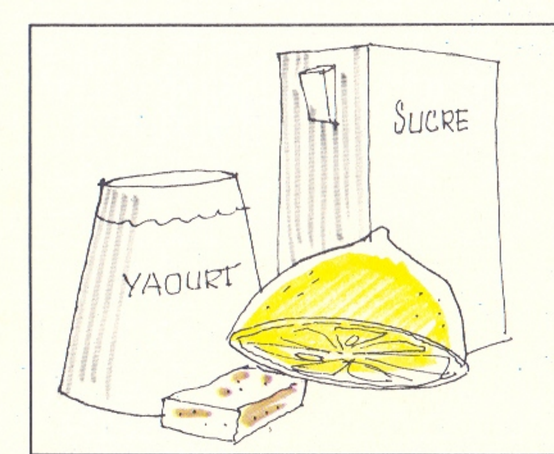
conseils pour le lait

Le lait arrive maintenant sur le marché sous de très nombreuses formes ; lisez donc très attentivement les étiquettes pour choisir en bonne connaissance celui qui vous convient ou que vous désirez acheter ; plusieurs sortes de laits vous sont offertes :

1° LAIT CRU : lait entier, vendu directement dans une ferme ou dans le commerce en carton paraffiné portant la mention "lait cru" ; sans date sur le carton.
Consommation : à faire bouillir avec un anti-monte-lait pendant au moins 15 mn, puis tenir au frais ; à consommer dans les 24 h.
2° LAIT FRAIS PASTEURISÉ : conditionné en carton, plastique ou verre ; date limite de vente inscrite en langage clair.
Consommation : à conserver au frais ; à faire bouillir 5 mn avec un anti-monte-lait s'il est destiné à un bébé ; peut se conserver pendant 2 jours ; il existe le même lait en demi-écrémé, soit 15,45 g de matière grasse au lieu de 34 g pour le lait entier ; les mêmes indications sont valables pour le lait demi-écrémé que pour le précédent.
3° LAIT STÉRILISÉ : conditionné en bouteilles de verre ; stérilisé à 120° C pendant 20 mn ; date limite de vente : 3 mois ; conservation : se conserve à une température ambiante dans l'obscurité de préférence pendant 3 mois ; ébullition inutile pour la consommation ; à conserver pendant 2 jours au frais, une fois la bouteille ouverte ; le même existe en demi-écrémé.
4° LAIT FERMENTE (ou buttermilk) : lait écrémé fermenté ; stérilisé par ultra-haute température ; conditionné sous carton ; date visible ; à conserver au frais.
Consommation : à utiliser tel quel, sucré ou aromatisé ; ou pour la confection de différents entremets légers.
5° LAIT CONCENTRÉ (sucré ou non, présenté en boîte ou en tube) : conservation : à température ambiante puis, une fois ouvert, au frais pendant 2 jours maximum.
6° LAIT EN POUDRE (entier, demi-écrémé, écrémé) : matière grasse : 34 g, 15,54 g, 0 g ; conditionné en boîte carton ; à conserver au sec dans une température fraîche. Eviter la chaleur (date visible).
Consommation : doit être utilisé dans le mois qui suit la date ; une fois le paquet ouvert, doit être utilisé sous 8 à 10 jours.

desserts

En principe, maintenant, votre bébé est vacciné contre la poliomyélite.
Vous pouvez donc lui donner sans crainte du fromage blanc sous toutes ses formes : yaourts, petits suisses, buttermilk, etc., et du lait de vache (voir conseil sur le lait).



YAOURT AU CITRON

Ingrédients :

- 1 yaourt nature,
- 1/2 citron non traité,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre plus un morceau de sucre.

Lavez bien le citron, essuyez-le. Frottez le morceau de sucre contre le zeste. Pressez le 1/2 citron. Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes.

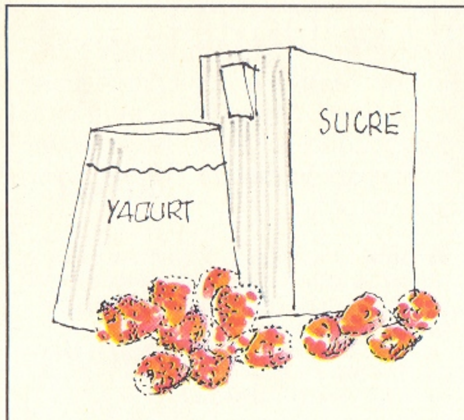
YAOURT A LA BANANE

Ingrédients :

- 1/2 banane bien mûre environ 50 g,
- 1/2 yaourt,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre (la quantité de sucre peut varier selon le goût du bébé).

Pelez la banane. Coupez-la en rondelles. Mettez-la dans le bol avec le 1/2 yaourt, le sucre. Mixez en vitesse intermittente pendant 10 secondes, puis en vitesse 1 pendant 15 secondes.

Variante : Yaourt à la compote de pommes : 1/2 yaourt - 2 cuillerées à soupe de compote de pommes - 2 cuillerées à café de gelée de groseille. Procédez comme pour la recette ci-dessus.



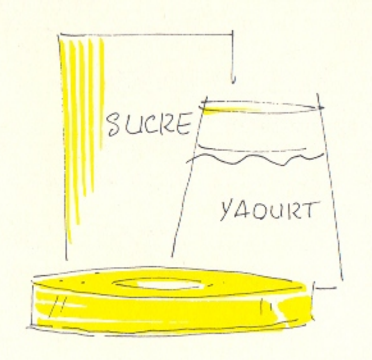
YAOURT A LA FRAMBOISE

Ingrédients :

- 50 g de framboises bien mûres,
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre,
- 1 yaourt nature.

Versez les framboises et le sucre dans le bol. Mixez par intermittence pendant 10 secondes. Ajoutez le yaourt. Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes.

Variante : Cette recette peut être réalisée avec des fraises, groseilles, cassis, myrtilles, etc. Vous pouvez également remplacer le yaourt par du fromage blanc nature et procéder de la même façon.



YAOURT A L'ANANAS

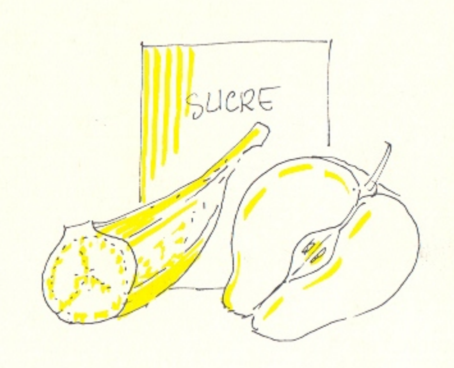
Ingrédients :

- 1 yaourt nature,
- 1 tranche d'ananas frais,
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre.

Retirez le cœur dur au milieu de la tranche d'ananas. Coupez-la en morceaux dans le bol. Ajoutez le sucre. Mixez par intermittence pendant 15 secondes. Puis en vitesse 1 pendant 10 secondes. Ajoutez le yaourt nature. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes.

Variante : Fromage blanc à l'ananas : procéder de la même façon.

Conseil ananas : L'ananas frais est un des fruits les plus riches en vitamines : vitamines A, B et C ; de plus, il favorise la digestion et régularise les fonctions intestinales.



POMME-BANANE A L'ORANGE

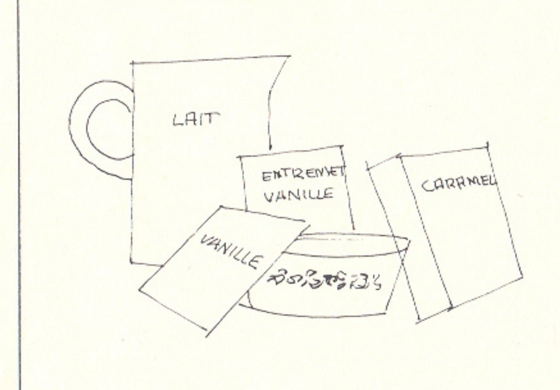
Ingrédients :

- 1/2 pomme (à chair tendre, genre canada),
- 1/2 banane bien mûre,
- 1 cuillerée à soupe de jus d'orange,
- 2 cuillerées à café rases de sucre.

Epluchez les fruits. Coupez-les dans le bol. Ajoutez le jus d'orange et le sucre. Mixez par intermittence pendant 10 secondes. Ouvrez le couvercle, rassemblez les ingrédients au fond du bol avec la spatule. Puis mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes.

Variante : Vous pouvez remplacer le sucre par une petite cuillerée à café de miel.

CRÈME A LA VANILLE



Ingrédients :

- 80 g de lait,
- 3 cuillerées à café d'entrêmets à la vanille,
- 1 cuillerée à soupe de caramel en cristaux.

Versez le lait et l'entremets dans le bol. Mettez en chauffage pendant 5 mn. Mouillez un petit pot. Saupoudrez-le avec le caramel cristallisé. Versez la crème. Laisser refroidir.

Variante : Petit pot de crème au citron : Ajoutez au début un peu de zeste râpé à la place du caramel (prenez soin de bien laver le citron avant).
Petit pot de crème à la banane : Mixez une 1/2 banane bien mûre ; puis procédez comme la recette ci-dessus.

1er GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE : GÂTEAU A L'ORANGE

Ingrédients pour un gâteau de 6 personnes :

- 1 yaourt nature,
- Le contenu du pot de yaourt d'huile,
- Le jus d'une belle orange,
- 2 œufs,
- Le zeste de la moitié de l'orange,
- Le contenu de 2 pots de yaourt de sucre,
- 3 pots de farine,
- 1/2 paquet de levure,
- 1 paquet de sucre vanillé.

Pour le sirop :

- Le jus de 2 oranges,
- 1/2 gobelet d'eau,
- Le jus d'un citron,
- 80 g de sucre.

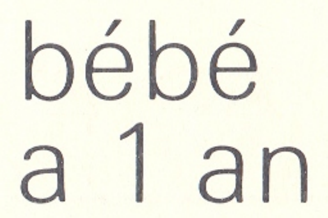
Mettez les ingrédients dans le bol en suivant l'ordre donné dans les ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 2 mn. Versez la pâte dans un moule à manqué d'environ 25 cm de diamètre. Laissez reposer pendant 1 h à température ambiante. Puis faites cuire au four moyen pendant 25 mn. Pendant que le gâteau cuit : Versez dans le bol le jus d'orange et de citron, l'eau et le sucre. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 5 mn. Sortez le gâteau du four. Démoulez-le sur un plat. Arrosez-le aussitôt avec le sirop à l'orange. Laissez-le refroidir.

Note : Ce gâteau peut se faire un ou deux jours d'avance.



suggestions de menus

MATIN	Bouillie	Bouillie aux céréales	Bouillie	Bouillie instantanée	Bouillie
10 HEURES	Jus de fruit	Jus de fruit	Jus de fruit	Jus de fruit	Jus de fruit
MIDI	Purée de pommes de terre à la cervelle ; purée d'ananas	Purée de merlan au chou-fleur purée de banane crue	Foie de veau poché à l'artichaut pommes banane à l'orange	Purée de courgettes (œufs) ; petit pot à la vanille	Dinde aux carottes ; purée de fruits variés
4 HEURES	Lait au caramel ; gâteau sec	Corn Flakes au yaourt	Corn Flakes aux pommes	Lait rose	Goûter à la banane
SOIR	Crème aux herbes ; yaourt à l'ananas	Potage verdurette ; compote de pêches ou autre fruit cuit	Soupe au lait ; compote de fruits rouges	Potage légumes variés ; yaourt aux framboises	Crème de carottes ; yaourt au citron



bébé a 1 an

Bébé a maintenant 1 an ; son alimentation fait comme lui :
elle grandit, se transforme et varie.
Pour vous aider dans cette tâche, nous vous proposons des recettes adaptées
à votre jeune enfant et qui peuvent aussi être dégustées par les plus grands.
En général, la recette est prévue pour un ou deux enfants,
à vous de la multiplier par le nombre de convives.
Une règle d'or :
l'alimentation d'un enfant d'un an
doit toujours contenir 500 à 600 g de lait dans une journée.
En fin de ce chapitre (comme pour les autres), des compositions de menus ;
mais ne vous étonnez pas
si nous vous conseillons des menus qui ne sont pas toujours réalisés dans le thermomix.
En effet, il faut habituer le bébé à mâcher,
et pour cela lui donner des aliments coupés en morceaux.

conseils crudités

Dans l'alimentation du bébé, les crudités sont une source importante de vitamines : vitamines C, phosphore, calcium et sels, qui restent intacts puisqu'il n'y a pas de cuisson.
De plus, les crudités régularisent les fonctions intestinales ; vers 8 à 9 mois, une cuillerée à café de carotte mixée dans sa bouillie ou son potage, ou de pulpe de tomate fraîche.
Puis, petit à petit, vous arriverez à lui donner des crudités.
N'oubliez pas d'ajouter dans les crudités des herbes aromatiques branche de persil, de cerfeuil, ou d'estragon.

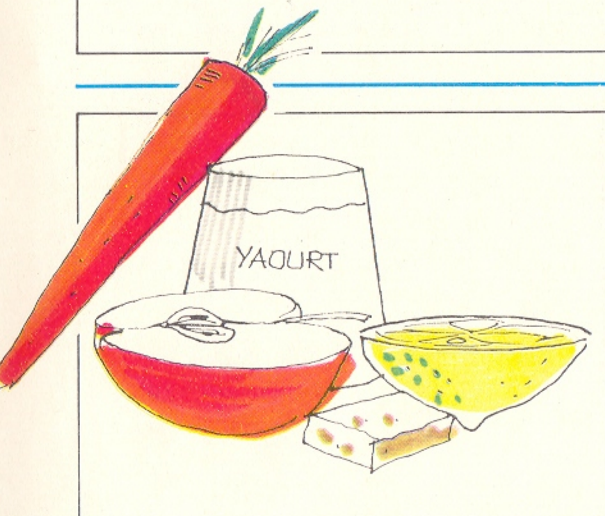
FROMAGE BLANC AUX CRUDITÉS

Ingrédients :

- 1 carotte jeune et tendre 50 g environ,
- 2 feuilles de laitue verte et très saines,
- 1 bonne cuillerée à soupe de fromage blanc.

Facultatif : un filet de citron.
Peut se donner salé ou sucré.

Épluchez la carotte. Coupez-la en morceaux dans le bol. Ajoutez les feuilles de laitue, le fromage blanc. Mixez par intermittence pendant 15 secondes. Soulevez le couvercle, rassemblez tous les ingrédients dans le fond du bol à l'aide de la spatule. Puis mixez à nouveau en vitesse 1 pendant 20 secondes.



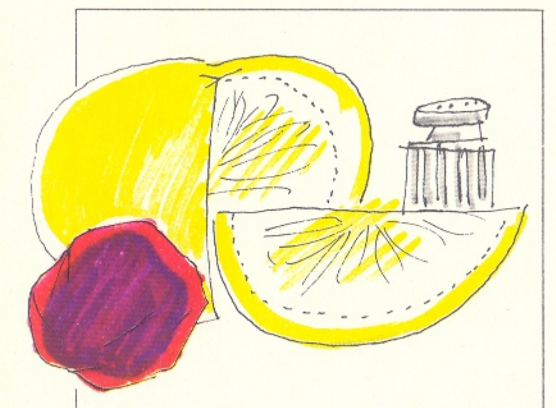
PREMIÈRE CRUDITÉ DE BÉBÉ

Ingrédients :

- 1/2 pomme bien mûre genre reinette de canada
- 1 petite carotte nouvelle (50 g à peu près)
- 1/2 yaourt,
- 1 cuillerée à café de jus de citron,
- 1 cuillerée à café de sucre

Pelez la pomme et la carotte, coupez-les en morceaux dans le bol. Mixez en intermittence lentement pendant 15 secondes. Puis soulevez le couvercle, rassemblez tous les ingrédients dans la fond du bol à l'aide de la spatule. Puis mixez en vitesse 2 pendant 20 secondes, puis en 1 pendant 10 secondes.

Conseil : Pour les crudités, choisissez des légumes très frais et très sains, à consommer dès leur préparation.



CRUDITÉS
PURÉE DE BETTERAVE AU PAMPLEMOUSSE

Ingrédients :

- 50 g de betterave cuite,
- 1/4 de pulpe de pamplemousse
- Sel ou sucre.

Épluchez la betterave. Coupez-la dans le bol. Coupez le pamplemousse en deux ; retirez la pulpe d'un quart. Ajoutez-le avec les betteraves dans le bol. Ajoutez sel ou sucre. Mixez en vitesse intermittente lentement pendant 10 secondes. Rassemblez tous les ingrédients dans le fond du bol. Mixez en vitesse 2 pendant 20 secondes.

Variante : Purée de betteraves aux herbes : ajoutez un brin de persil ou de cerfeuil ou d'estragon.

JUS DE PAMPLEMOUSSE

Ingrédients :

- La pulpe d'un demi-pamplemousse,
- 1 ou 2 cuillerées à café de sucre en poudre.

Coupez la pulpe du demi-pamplemousse dans le bol. Ajoutez le sucre. Mixez en vitesse 2 pendant 10 secondes. Puis en vitesse 1 pendant 20 secondes.

Variante : Jus d'orange : à réaliser de la même façon en coupant l'orange à vif, c'est-à-dire sans peau blanche ni peau de séparation. Cocktail d'agrumes : mélange pamplemousse-oranges.

potages

Ne faites pas toujours le même potage aux légumes mélangés ayant toujours à peu près le même goût ;
variez en séparant chaque légume.
Ces potages pourront être dégustés par le reste de la famille ;
il vous suffira comme pour les autres recettes
de multiplier par le nombre de convivres ;
toutefois ne dépassez pas 5 ou 6 personnes : le bol étant prévu pour cette quantité.
Tout ceci simplifiera vos problèmes de repas.



Note : La recette est prévue avec un gobelet d'eau et un gobelet de lait ; mais, suivant la quantité de lait donnée à votre enfant dans la journée, vous pouvez très bien réaliser cette recette avec deux gobelets de lait. Suivez toujours l'avis de votre pédiatre.

CRÈME DE TOMATE

Ingrédients pour 1 enfant :

- 1 belle tomate bien mûre,
- 1 branche de persil,
- 1 pomme de terre cuite de 40 g environ,
- 1 gobelet d'eau,
- 1 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Pelez la tomate ; épépinez-la. Coupez-la dans le bol. Ajoutez le persil, l'eau, le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez la pomme de terre, le beurre et le lait. Mixez en 1 pendant 20 secondes, puis en 2 pendant 10 secondes. Versez dans une assiette.

POTAGE AU CERFEUIL

Ingrédients pour 1 enfant :

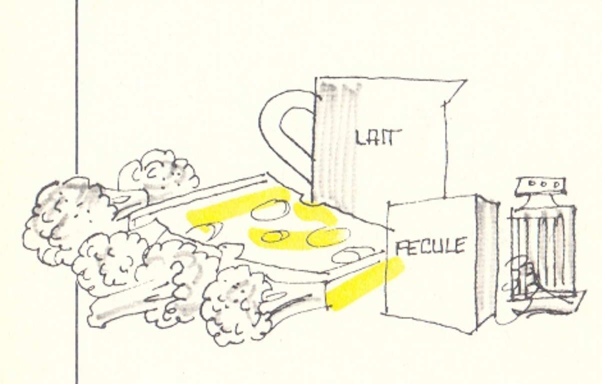
- 3 à 4 branches de cerfeuil,
- 1 branche de persil,
- 2 gobelets de lait (200 g),
- 2 cuillerées à soupe rases de crème de tapioca ou de fécule
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Versez le lait, la crème de tapioca et le sel dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 10 minutes. Ajoutez le beurre, le cerfeuil et le persil lavés et équeutés. Mixez en vitesse 2 pendant 30 secondes.

Variante : Potage au cresson : réaliser cette recette en remplaçant le cerfeuil par du cresson.

utilisation des restes du matin

Vous avez un reste de légumes verts cuits ; voici quelques propositions de recettes pour les utiliser.



GRATIN DE JAMBON AU CHOU-FLEUR

Ingrédients pour 1 enfant :

- 60 g environ de chou-fleur cuit,
- 30 g de jambon de Paris,
- 20 g de gruyère,
- 1 gobelet de lait,
- 1 petite pomme de terre cuite (environ 50 à 60 g),
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes, puis en vitesse 2 pendant 20 secondes. Versez dans un plat beurré. Faites gratiner au four pendant 7 à 8 minutes

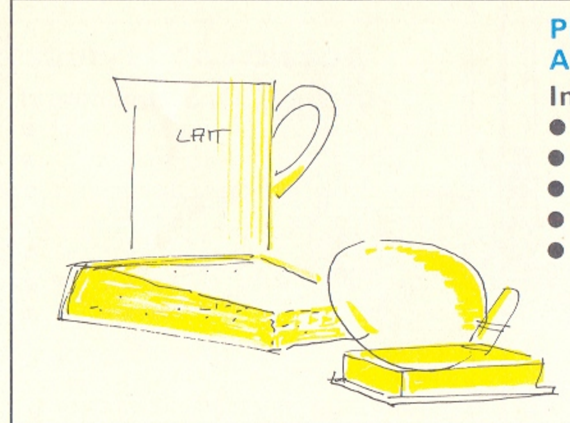
POTAGE A LA CITROUILLE

Ingrédients pour 1 enfant :

- 80 à 100 g de citrouille,
- 1 pomme de terre cuite 70 g environ,
- 2 gobelets de lait,
- 1 cuillerée à soupe rase de sucre,
- 1 noisette de beurre.

Faites cuire à l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes la citrouille coupée en morceaux. Égouttez-la. Versez la citrouille, la pomme de terre cuite, le lait, le sucre et le beurre. Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes. Mettez en chauffage pendant 3 minutes.

Variante : Crème de citrouille au fromage : procédez de la même façon ; remplacez le sucre par un peu de sel et ajoutez 25 g de gruyère râpé.



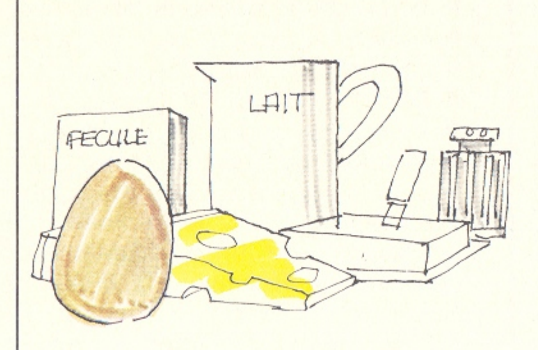
PETIT FLAN AU CANTAL

Ingrédients pour 1 enfant :

- 25 g de cantal,
- 1 œuf,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 cuillerée à café de fécule,
- 1 noisette de beurre.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes, puis en vitesse 2 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage 2 à 3 minutes. Versez dans un petit ramequin beurré. Passez au four 3 à 4 minutes.

Variante : Ce petit flan peut être fait au gruyère, au hollande, et même à la crème de gruyère (1 part).



PETIT SOUFFLÉ EXPRESS AU FROMAGE

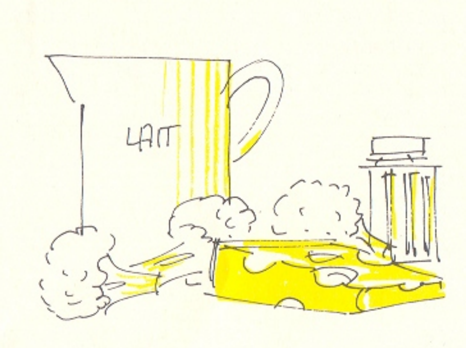
Ingrédients pour 1 enfant :

- 30 g de gruyère,
- 1 œuf,
- 2 cuillerées de fécule,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 2 pendant 20 secondes. Versez dans un petit moule beurré. Faites cuire au four pendant 5 à 6 minutes (four moyen).

Variante : Petit soufflé au jambon : mettez 20 g de gruyère et 30 g de jambon ; procédez de la même façon que pour la recette ci-dessus.

Petit soufflé à la tomate : mettez la même quantité de gruyère et ajoutez 1 tomate pelée et épépinée et 1 ou 2 feuilles d'estragon.



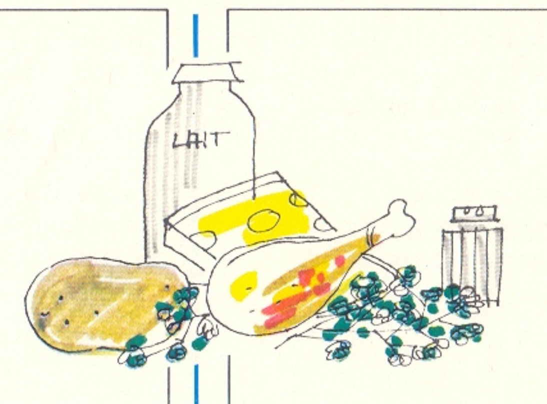
POTAGE CRÈME DE CHOU-FLEUR

Ingrédients :

- 1 petit reste de chou-fleur cuit,
- 2 gobelets de lait,
- 1 cuillerée à soupe de fécule,
- 20 g de gruyère râpé,
- Sel.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 10 minutes.

Variantes : Crème d'haricots verts : procéder comme pour la recette précédente, le gruyère râpé étant remplacé par un brin de persil ; crème de céleri ; crème de carotte ; crème de fenouil.



GRATIN DE CAROTTES

Ingrédients pour 1 enfant :

- 100 g de carottes,
- 1 œuf,
- 1/2 gobelet de lait,
- 25 g de gruyère,
- 1 ou 2 feuilles d'estragon,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel.

Épluchez la carotte. Coupez-la en morceaux dans le bol. Recouvrez d'eau. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Égouttez les carottes mixées dans une passoire fine. Remettez-les dans le bol. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez à nouveau en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans un plat beurré. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes.

Variante : Gratin de céleri ; gratin de fenouil.

HACHIS PARMENTIER EXPRESS

Ingrédients pour 1 enfant :

- 1 pomme de terre crue de 100 g environ,
- 1/2 gobelet de lait,
- 40 g de reste de viande cuite (poulet, veau, jambon),
- 20 g de gruyère,
- 1 branche de persil.

Épluchez et coupez en morceaux la pomme de terre. Mettez-la dans le bol. Recouvrez-la d'eau. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Égouttez-la dans une passoire, puis remettez-la dans le bol. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez en vitesse 2 pendant 20 secondes. Versez dans un plat beurré. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes.

Variante : Hachis Parmentier express à la tomate : ajoutez la pulpe d'une tomate.



GALETTE DE POMMES DE TERRE

Ingrédients pour 1 enfant :

- 100 g de pommes de terre,
- 1 œuf,
- 25 g de gruyère,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel.

Épluchez et coupez en morceaux la pomme de terre. Mettez-la dans le bol. Recouvrez-la d'eau. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Égouttez-la puis remettez-la dans le bol. Ajoutez l'œuf, le lait, le gruyère. Mixez à nouveau en vitesse 2 pendant 20 secondes. Versez dans le moule beurré. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes.

Variante : Galette de pommes de terre aux épinards : vous ajouterez une poignée d'épinards cuits pendant 5 minutes à l'eau bouillante.

SOUFFLÉ DE POISSON

Ingrédients pour 2 enfants :

- 50 g de filets de poisson,
- 1 gobelet de lait,
- 1 cuillerée à soupe rase de farine,
- 1 œuf,
- 1 noisette de beurre,
- 1 tomate,
- Sel.

Mettez le filet de poisson dans le bol. Ajoutez la tomate pelée et épépinée, le gobelet de lait, la farine, le beurre. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 6 minutes. Ajoutez l'œuf. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans un petit plat beurré. Faites cuire au four pendant 10 minutes environ.

GRATIN DE POISSON

Ingrédients pour 1 enfant :

- 50 g de filet de poisson cuit,
- 1 pomme de terre cuite,
- 1 gobelet de lait,
- 20 g de gruyère râpé,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

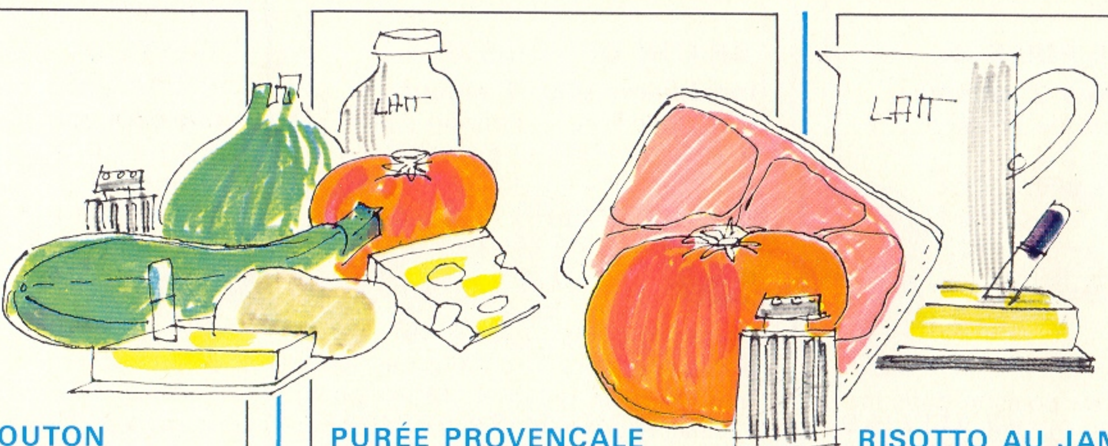
Versez tous les ingrédients, sauf le gruyère, dans le bol (ne mettez que 10 g de gruyère). Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Versez dans un plat. Saupoudrez avec le reste de gruyère râpé. Faites gratiner au four 5 minutes.

FILETS DE MERLAN A LA TOMATE

Ingrédients :

- 40 à 50 g de filet cru de merlan,
- 1 tomate bien mûre,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pomme de terre cuite,
- 1 brin de persil,
- 1 gobelet de lait,
- Sel.

Mettez le poisson cru dans le bol avec la tomate épluchée et épépinée. Ajoutez le beurre. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez la pomme de terre, le lait, le sel, le persil. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis remettez en chauffage pendant 2 minutes. Servez aussitôt.



STEAK DE MOUTON HACHÉ AUX HERBES

Ingrédients :

- 40 g de viande de mouton (pris dans l'épaule, par exemple),
- 1 branche de persil
- 1 branche de cerfeuil
- 1 ou 2 branches d'estragon,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Mettez le thermomix en marche vitesse 1. Glissez par l'orifice du gobelet la viande de mouton et les herbes. Mixez pendant 20 secondes. Reconstituez le steak. Farinez-le légèrement. Faites-le griller dans une poêle huilée pendant 7 à 8 minutes à feu moyen. Déposez la noisette de beurre. Servez aussitôt.

PURÉE PROVENÇALE GRATINÉE

(pour accompagner une viande)

Ingrédients :

- 1 petite courgette et 1 petit bulbe de céleri (en tout : 150 g environ),
- 1 pomme de terre cuite de 60 g,
- 1 belle tomate bien mûre,
- 1 gobelet de lait,
- 30 g de gruyère,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Mettez le fenouil, la courgette dans le bol. Ajoutez la pulpe de la tomate, la pomme de terre, le lait, la moitié du gruyère, le beurre et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 5 minutes. Versez dans un petit plat. Saupoudrez avec le reste de gruyère râpé. Glissez au four pendant 5 minutes.

Conseil : Vous pouvez rajouter une pointe d'ail.

RISOTTO AU JAMBON

Ingrédients :

- 30 g de jambon,
- 1 tomate bien mûre,
- 1 noisette de beurre,
- 1/4 de gobelet de lait.

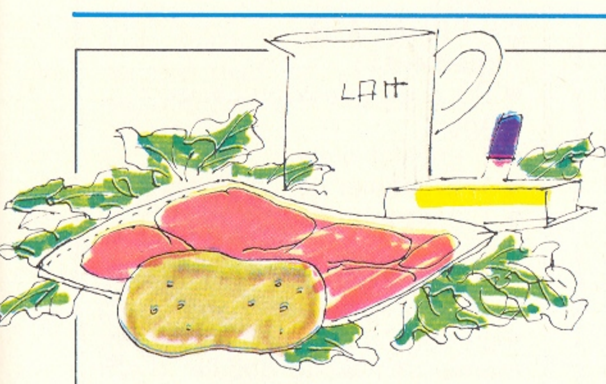
Pelez et épépinez la tomate. Mettez-la dans le bol. Ajoutez tous les autres ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 4 minutes. Faites cuire 2 cuillerées à soupe de riz dans l'eau bouillante salée pendant 10 à 12 minutes. Égouttez-le. Mettez-le dans une assiette. Nappez-le avec le contenu du bol. Mélangez, servez aussitôt.



STEAK HACHÉ AU FROMAGE

Ingrédients :
- 30 g de viande de bœuf,
- 40 g de gruyère,
- 1 branche de persil.
- Sel.

Mettez le thermomix en marche en vitesse 1. Glissez par l'orifice du gobelet le gruyère, le persil et le morceau de viande. Mixez pendant 20 secondes. Reconstituez la viande hachée en petits steaks. Faites-la griller dans une poêle huilée pendant 7 à 8 minutes. Servez accompagné de légumes.



GRATIN D'ÉPINARDS AU JAMBON

Ingrédients :
- 150 g d'épinards ébouillantés pendant 5 minutes,
- 1 pomme de terre cuite,
- 1 noisette de beurre,
- 1 gobelet de lait,
- 40 g de jambon de Paris.

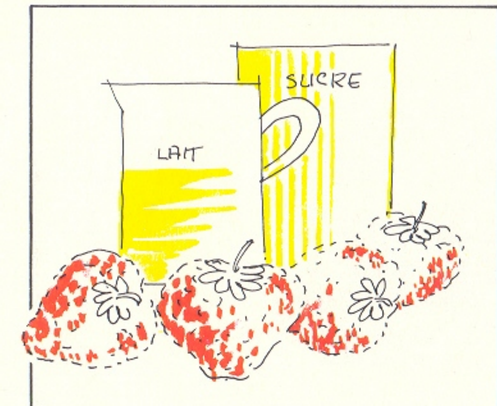
Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis mettez en chauffage pendant 3 à 4 minutes.

MINI-CLAFOUTIS AUX CERISES

Ingrédients pour 2 enfants :
- 150 g de cerises (griottes),
- 1 œuf,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 1/2 gobelet de lait,
- 2 cuillerées à soupe de sucre,
- 1 pointe de vanille,
- 10 g de beurre.

Dénoyautez les cerises. Mettez-les dans un petit plat allant au four, avec le beurre. Glissez le plat au four pendant 5 à 6 minutes. Mettez dans le bol : l'œuf, la farine, le lait, le sucre et la vanille. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Puis mettez en chauffage pendant 5 minutes. Sortez le plat du four. Versez le contenu du bol sur les cerises. Remettez au four pendant 15 minutes.

Variante : Mini-clafoutis aux fraises : procédez de la même façon avec les fraises. Mini-clafoutis aux abricots : même recette avec des abricots coupés en tranches pour qu'ils cuisent plus facilement.
Ce dessert peut également se faire avec des poires bien mûres.



FLAN AUX FRAISES (recette sans œufs)

Ingrédients :

- 80 g de lait,
- 3 cuillerées à café d'entremets à la vanille,
- 3 ou 4 belles fraises bien mûres,
- 1 cuillerée à dessert de sucre.

Versez le lait, l'entremets dans le bol. Mettez en chauffage pendant 5 minutes. Ajoutez les fraises et le sucre. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mouillez un petit moule. Versez la crème. Laissez refroidir.

Ce dessert peut se démouler.



COMPOTE DE POMMES AUX PRUNEAUX

Ingrédients :

- 5 beaux pruneaux à "35 % d'humidité",
- 1/2 gobelet d'eau,
- 1 pomme,
- 1 cuillerée à dessert de sucre,
- 1 morceau de zeste de citron,
- le jus d'un demi-citron.

Lavez les pruneaux à l'eau chaude. Faites-les tremper dans l'eau tiède pendant au moins 3 heures. Égouttez-les et dénoyautez-les. Épluchez une pomme. Coupez-la en quartiers. Retirez le cœur. Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes en remuant à l'aide de la spatule. Mettez en chauffage pendant 5 à 6 minutes.

PURÉE DE PRUNEAUX

Ingrédients :

- 80 g de beaux pruneaux d'Agen,
- 1 gobelet d'eau,
- 1/2 gobelet de jus de citron,
- 1 petit morceau de zeste.

Lavez les pruneaux à l'eau chaude. Faites-les tremper dans l'eau toute une nuit. Le lendemain, mettez-les avec le gobelet d'eau dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 5 minutes. Ajoutez le jus d'une demi-orange. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes.

Variante : Purée de pruneaux à la banane.
Ingrédients :

- 1 cuillerée à soupe de purée de pruneaux,
- 1/2 banane bien mûre,
- le jus d'un demi-citron,
- 1 cuillerée à dessert de sucre.

Mixez le tout en vitesse 1 pendant 20 secondes.

MILKSHAKE A LA BANANE

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre,
- 2 gobelets de lait,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre,
- 1 pointe de vanille.

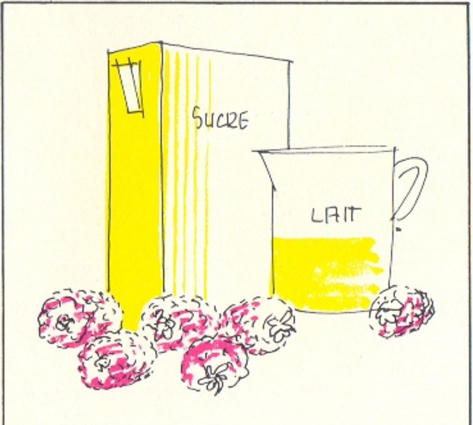
Épluchez et coupez la banane dans le bol. Ajoutez le sucre, le lait. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes, puis en vitesse 2 pendant 20 secondes. Servez froid mais, à la rigueur, cette recette peut se servir chaude, surtout pendant l'hiver.

MILKSHAKE A LA FRAISE

Ingrédients :

- 4 ou 5 belles fraises bien mûres,
- 2 cuillerées à café de sucre,
- 200 g de lait.

Procédez de la même façon.



MILKSHAKE AUX FRAMBOISES

Ingrédients :

Remplacez les fraises par des framboises en même quantité et procédez comme la recette ci-contre.

Vous utiliserez 2 cuillerées à soupe de framboises bien mûres.

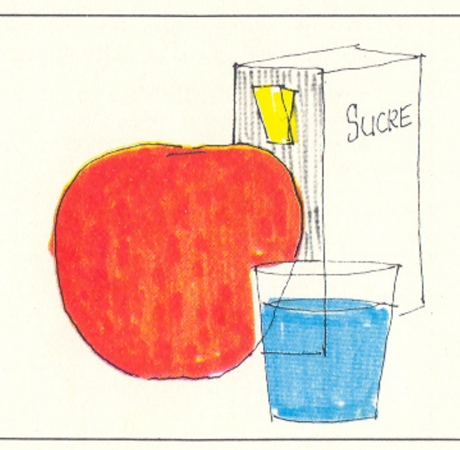
MILKSHAKE AU CHOCOLAT

(recette à donner après 18 mois)

Ingrédients :

- 200 g de lait,
- 1 cuillerée à dessert de chocolat en poudre,
- 2 cuillerées à café de sucre.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. A boire chaud ou froid.



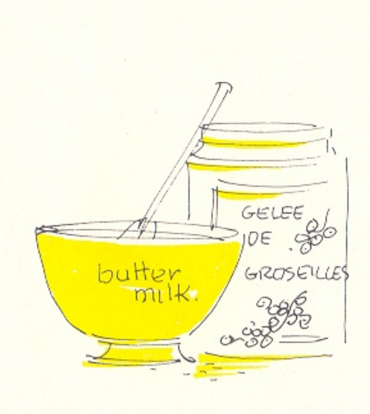
ORANGEADE

Ingrédients :

- 1 orange,
- 1 cuillerée à café de sucre.
- 100 g d'eau minérale.

Pelez à vif l'orange. Coupez la pulpe entre les peaux de séparation. Ajoutez le sucre et l'eau. Mixez en vitesse 2 pendant 30 secondes.

Variante : Cette recette peut être réalisée avec un demi-pamplemousse.



BUTTER-MILK A LA CONFITURE

(recette pouvant être donnée au goûter)

Ingrédients :

- 200 g de butter-milk,
- 2 cuillerées à soupe de gelée de groseilles.

Versez dans le bol les ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Servez froid.

Vous pouvez également aromatiser cette boisson à d'autres parfums ou employer du sirop de fruits. Dans ce cas, 1 cuillerée à soupe de sirop suffit.



PORRIDGE

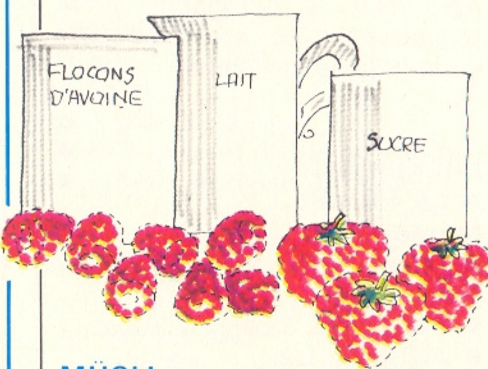
(petit déjeuner)

Ingrédients :

- 1 gobelet de flocons d'avoine (cuisson rapide),
- 3 gobelets de lait,
- 3 cuillerées à café de sucre.

Versez les flocons d'avoine dans un bol. Ajoutez le lait. Laissez-les tremper toute une nuit. Le matin, versez dans le bol. Mettez en chauffage pendant 10 minutes.

Variante : Porridge à la confiture : préparez la recette ci-dessus sans sucre et ajoutez 1 ou 2 cuillerées. à soupe de confiture une fois la recette faite. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Employez une gelée aux fruits ou une confiture d'abricots, etc.



MÜSLI AUX FRUITS ROUGES

Préparez les flocons d'avoine comme pour la recette du porridge (voir ci-contre). Ajoutez 50 g de framboises et fraises. Mixez à nouveau en vitesse 1 pendant 20 secondes.

Variante : Müsli aux abricots : ajoutez un bel abricot bien mûr, et peut-être un peu de sucre.

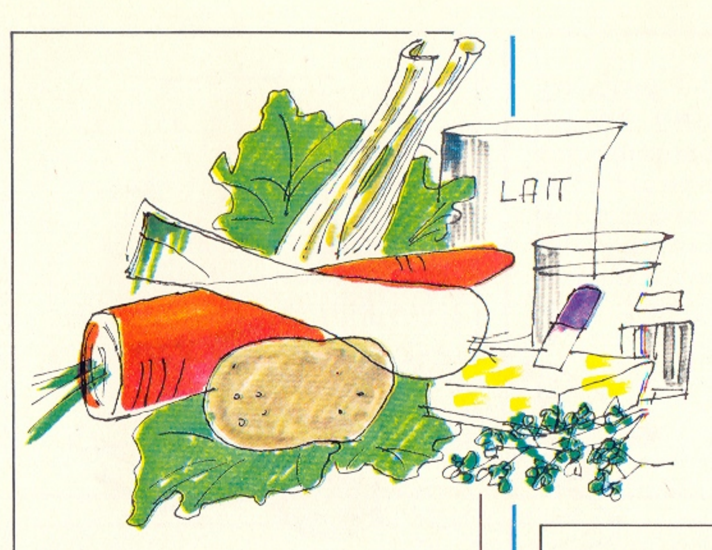
suggestions de menus

MATIN	Jus d'orange ; porridge	Jus de fruit ; lait chicorée ; pain grillé beurre	Bouillie instantanée chocolatée	Lait vanille ; toast à la confiture	Jus de fruits musli
MIDI	Fromage blanc aux crudités ; filets de merlan à la tomate ; pomme	Betterave au pamplemousse ; steak haché au fromage ; jardinière de légumes ; fruit	Jus de pamplemousse ; gratin d'épinards au jambon ; banane	Premières crudités ; steak de mouton haché purée d'haricots verts ; fruits de saison	Carottes râpées ; œuf à la coque ; purée provençale gratinée ; purée d'ananas
4 HEURES	Lait au caramel ; gâteau sec	Yaourt aux fruits	Milkshake aux fruits ; pain d'épice	Goûter à la banane	Buttermilk à la confiture
SOIR	Potage au cerfeuil ; gruyère ; compote pommes-pruneaux	Crème de citrouille ; fromage ; mini-clafoutis cerises	Potage crème de chou-fleur ; crème de gruyère ; purée abricots secs	Crème de tomate ; port-salut ; petit-suisse à la confiture	Potage aux légumes ; gruyère ; flan fraises



bébé est devenu un enfant

Il peut manger de tout, et son alimentation est très importante pour son développement physique, pour les progrès du goût et pour son équilibre psychologique. Le moment des repas doit toujours être un moment de joie. Vous devez donc les préparer avec tout votre bon sens maternel. Une bonne alimentation bien équilibrée aidera l'épanouissement de votre enfant. L'enfant est très sensible à toute la cuisine confectionnée par la mère, et il gardera longtemps le souvenir de l'odeur du gâteau qui cuit.



POTAGE A LA CRU JUNIOR

Ingrédients :

- 1 carotte de 80 g environ,
- 1 cm de blanc de poireau,
- 1 morceau de céleri de 50 g environ,
- 2 ou 3 feuilles vertes de salade,
- 1 ou 2 branches de persil,
- 1 pomme de terre cuite de 80 g,
- 1 gobelet d'eau,
- 1 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- un peu de sel.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mettez en vitesse 1 pendant 30 secondes. Mettez en chauffage pendant 6 minutes.

Variante : Potage à la cru aux lentilles : remplacez la pomme de terre par un gobelet de lentilles cuites. Les lentilles sont très riches en fer.

Le potage à la cru peut avoir autant de variantes que vous le désirez. Vous le préparerez d'après les préférences de votre enfant.

CAROTTES RÂPÉES A L'ORANGE

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100 g de carottes,
- le jus d'1/2 orange,
- le jus d'1/2 citron,
- 1 branche de persil,
- 1 cuillerée à soupe d'huile,
- Sel.

Épluchez et coupez les carottes en morceaux d'environ 3 cm. Mettez le mixer en marche en vitesse 1. Introduisez par l'orifice du gobelet les morceaux de carottes. Arrêtez le mixage juste après le dernier morceau de carotte. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Disposez les carottes râpées à l'orange sur quelques feuilles de laitue.

LÉGUMES CRUS REMOULADE

Ingrédients pour 4 personnes :

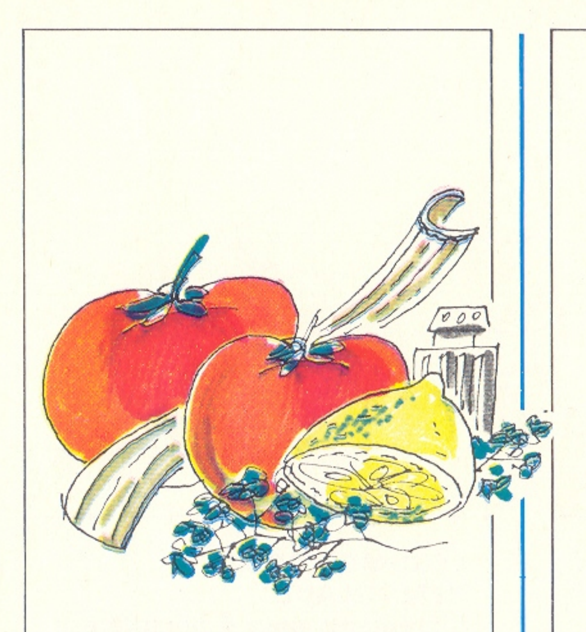
- 400 g de carottes, céleri-rave et fenouil cru,
- le jus d'un citron,
- 1 jaune d'œuf,
- 1 gobelet d'huile,
- 2 branches de persil,
- Sel.

Épluchez et coupez les légumes. Mixez-les selon la méthode expliquée dans la recette précédente. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes.

Variante : Vous pouvez employer d'autres légumes tels que radis, salade, chou-fleur cru, betterave, radis noir.

Il est possible également d'ajouter un œuf dur à la place du jaune d'œuf.

Tomates farcies aux légumes : Ces légumes crus rémoulade peuvent également servir à farcir des petites tomates crues, légèrement crevées.



JUS DE TOMATES

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 belles tomates bien mûres,
- le jus d'1/2 citron,
- 1 petite branche de céleri,
- 1 brin de persil,
- Sel.

Pelez les tomates. Coupez-les en morceaux dans le bol. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 3 secondes. Versez dans un verre.

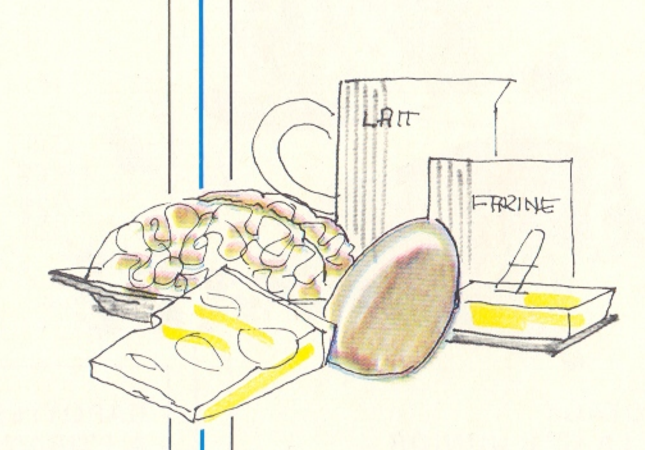
CRÈME DE PETITS POIS

Ingrédients :

- 1 gobelet de petits pois cuits,
- 1 gobelet d'eau de bouillon de légumes ou de volaille,
- 1 gobelet de lait,
- 2 brins de persil,
- 1 petite biscotte,
- 1 noisette de beurre,
- Sel.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 5 minutes. Servez le potage avec des croûtons grillés.

Variante : Crème de petits pois au jambon : ajoutez 20 à 30 g de jambon de Paris bien maigre.

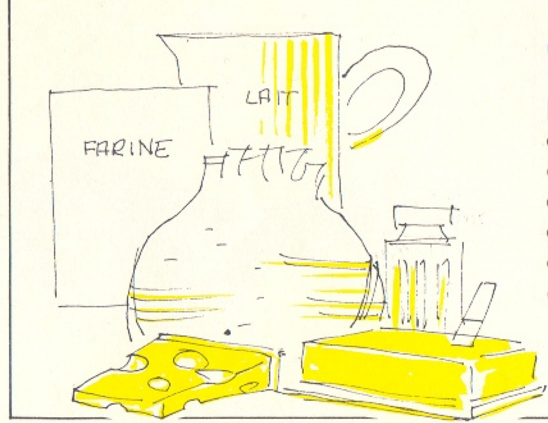


SOUFFLÉ DE CERVELLE

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 cervelle d'agneau,
- 1 œuf,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 gobelet de lait,
- 25 g de gruyère,
- 10 g de beurre,
- Sel.

Nettoyez la cervelle. Faites-la cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez-la. Mettez la farine, le lait, le beurre, le gruyère dans le bol. Mettez en chauffage 2 à 3 minutes. Ajoutez la farine, l'œuf. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez la préparation dans un petit ramequin ou un petit moule à soufflé. Faites cuire à four moyen environ 12 à 15 minutes, selon le moule employé.

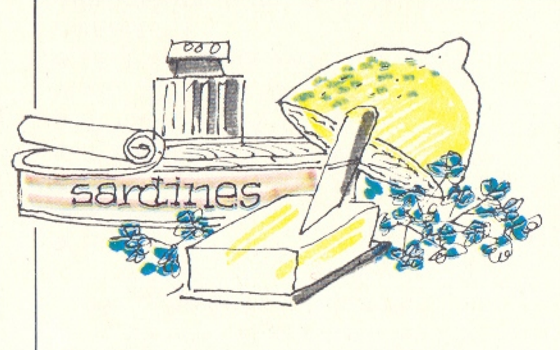


GRATIN DE CÉLERI-RAVE

Ingrédients :

- 100 g de céleri-rave épluché,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 25 g de gruyère,
- Sel.

Coupez le céleri-rave en morceaux. Ajoutez tous les ingrédients dans le bol du mixer. Mixez en vitesse 2 pendant 20 secondes, puis en vitesse 1 pendant 10 secondes. Mettez en chauffage pendant 5 minutes. Versez dans un petit plat. Glissez au four pendant 10 minutes.

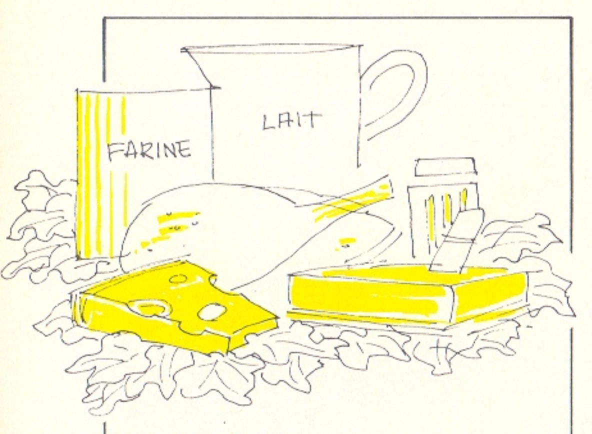


TOASTS AUX SARDINES

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 boîte de 2 ou 3 sardines,
- 1/2 citron,
- 20 g de beurre,
- 1 branche de persil,
- Sel.

Pelez à vif 1/2 citron. Coupez la pulpe dans le bol. Ajoutez les sardines, le beurre, le persil et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Faites griller des petites tranches de pain. Tartinez-les avec la préparation. Servez au début du repas.



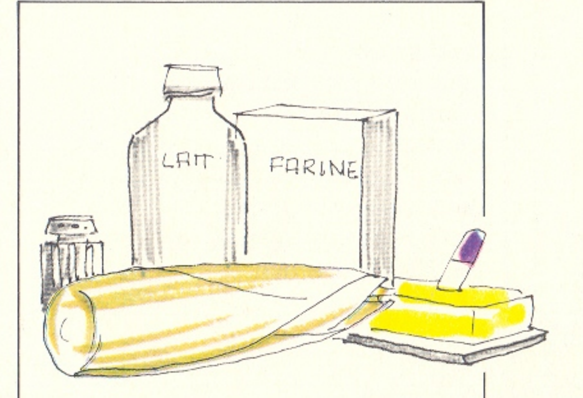
ÉPINARDS "PARMENTIER"

Ingrédients :

- 150 g d'épinards cuits (10 minutes, puis égouttés),
- 50 g de viande blanche cuite (veau ou poulet),
- 1 gobelet de lait,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 noisette de beurre,
- 20 g de gruyère,
- 1 pointe de sel.

Mettez la viande dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 15 secondes et mettez-la de côté. Versez les épinards dans le bol. Ajoutez le lait, la farine, le beurre, le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 7 minutes. Ajoutez la viande hachée. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Versez dans un petit plat. Saupoudrez de gruyère. Glissez au four chaud 5 minutes.

Variante : Salade cuite "Parmentier" : remplacez les épinards par de la salade cuite (laitue ou scarole).



PURÉE D'ENDIVES

Ingrédients :

- 2 endives moyennes cuites,
- 1 gobelet de lait,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 noisette de beurre.
- Sel.

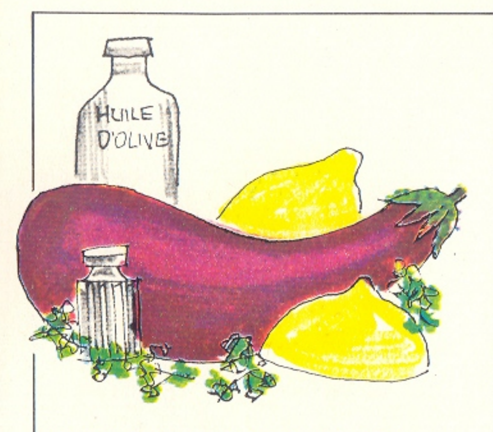
Mettez tous les ingrédients dans le bol du mixer. Mettez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage pendant 8 minutes.

Cette purée peut accompagner une viande grillée, une escalope par exemple.

Note : Généralement, les enfants ont quelques difficultés à manger des endives. Préparées de cette façon, vous n'aurez aucun mal à leur faire manger.

Variante : Escalopes gratinées à la purée d'endives : faites légèrement poêler votre petite escalope. Posez-la sur un petit plat allant au four. Nappez avec la purée d'endives. Saupoudrez de gruyère et glissez au four chaud pendant 5 minutes.

Variante : Gratin de poireaux : remplacez les endives par deux poireaux moyens cuits à l'eau. Vous pouvez également ajouter 30 g de jambon. Cette préparation peut vous servir à confectionner une tarte aux poireaux : garnissez une pâte sablée avec cette préparation ; saupoudrez avec un peu de gruyère râpé ; passez au four pendant 5 minutes.



CAVIAR D'AUBERGINES

Ingrédients pour 3 à 4 personnes :

- 500 g d'aubergines (de préférence 1 grosse aubergine),
- le jus d'1 1/2 citron,
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
- 1 branche de persil,
- Sel.

Lavez l'aubergine. Coupez les deux extrémités. Mettez-la à cuire au four pendant 20 minutes. Ouvrez-la en deux. Enlevez la chair à l'aide d'une cuiller à soupe. Mettez-la dans le bol. Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans un récipient que vous tiendrez au frais jusqu'au moment de servir.

Variante : Soufflé d'aubergine : ajoutez 2 œufs, 50 g de râpé, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche. Versez dans un plat allant au four. Faites cuire 15 minutes environ. Servez avec une sauce tomate.

FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 artichaut cuit,
- 1/2 tranche de jambon,
- 30 g de gruyère,
- 1 œuf dur,
- 1 brin de persil,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 noisette de beurre,
- 1 pointe de sel.

Détachez les feuilles d'artichaut. Grattez-les à l'aide d'une petite cuiller. Enlevez le foin et laissez le fond entier. Mettez dans le bol : la chair d'artichaut, le jambon, 20 g de gruyère, l'œuf, le lait, le persil et un peu de sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez la farce sur le fond d'artichaut. Saupoudrez avec le reste de gruyère. Posez la noisette de beurre. Glissez au four pendant 10 minutes.



BRIOCHE AU FROMAGE

Ingrédients :

- 1 tranche de pain brioché,
- 1/2 gobelet de lait,
- 1 œuf,
- 25 g de gruyère.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Versez dans un petit récipient (ramequin beurré). Faites cuire au four chaud pendant 10 minutes.

Variante : Brioche à la tomate : ajoutez la pulpe d'une tomate coupée en morceaux.
Variante : Brioche au jambon : ajoutez 20 g de jambon coupé en petits dés, puis versez dans le moule.

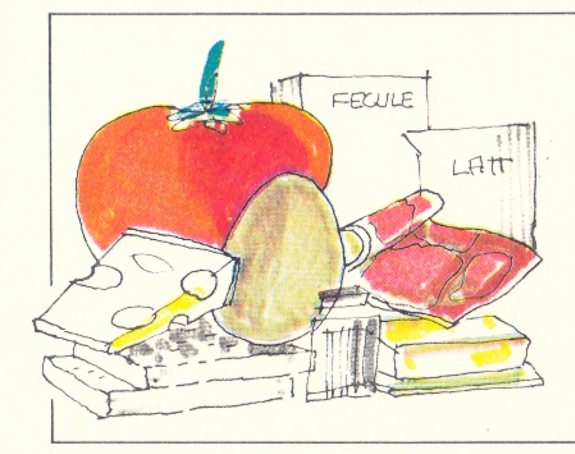
PAIN DE VEAU

Ingrédients pour 200 g de viande de veau :

- 1 œuf,
- 2 biscottes,
- 1/2 gobelet de lait,
- 20 g de gruyère,
- 1 branche d'estragon,
- 10 g de beurre,
- 1 cuillerée à soupe de chapelure,
- 1/2 citron,
- 1 pointe de sel.

Hachez les morceaux de veau. Pour cela, mettez le mixer en route vitesse 1. Glissez la viande par l'orifice du gobelet. Ajoutez les biscottes, le lait, l'œuf, le gruyère, l'estragon et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Façonnez la préparation en un petit pain allongé. Posez-le sur un plat au four. Arrosez-le avec le beurre fondu. Saupoudrez-le avec la chapelure. Faites-le cuire au four moyen pendant 10 à 12 minutes. Sortez-le du four. Arrosez-le de jus de citron. Servez aussitôt.

Variante : Pain de poulet : remplacez le veau par de la chair de poulet ou de dinde.



CROQUE-MONSIEUR A LA TOMATE

Ingrédients pour 2 personnes :

- 50 g de gruyère,
- 1 œuf,
- 1 gobelet de lait,
- 2 cuillerées à café de fécule,
- 20 g de beurre,
- 1 petite tranche de jambon,
- 2 tranches de pain de mie,
- 1 belle tomate,
- Sel.

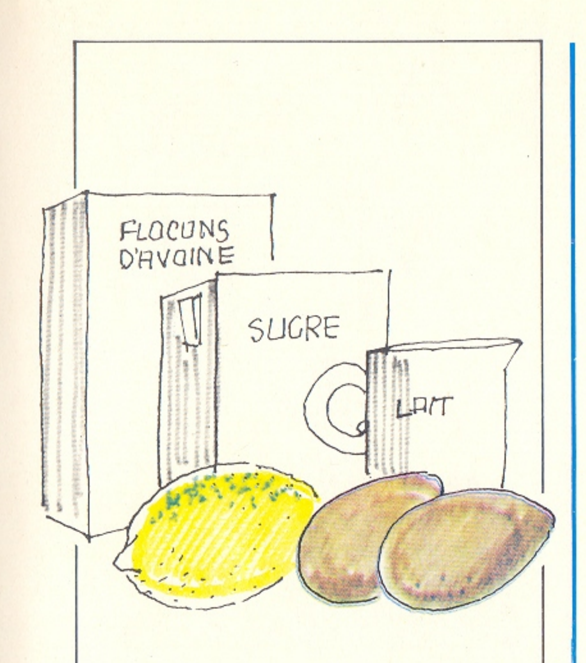
Mettez dans le bol le gruyère, l'œuf, le lait, la fécule, la moitié du beurre et le sel. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Mettez en chauffage 5 minutes. Coupez la tomate en tranches. Beurrez les tranches de pain de mie. Posez sur chacune un morceau de jambon. Recouvrez avec les tranches de tomates. Nappez le tout avec le contenu du bol. Passez au gril pendant 5 minutes. Servez aussitôt.

STEACK HACHÉ AUX CÉRÉALES

Ingrédients :

- 1/2 gobelet de flocons d'avoine,
- 1 gobelet de lait,
- 1 œuf,
- 150 g de viande de bœuf,
- 1 cuillerée à soupe de farine,
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- 1 ou 2 branches de persil,
- Sel.

Faites tremper les flocons d'avoine pendant 1 heure dans le lait. Mettez le mixer en marche vitesse 1. Glissez la viande par l'orifice du gobelet. Mixez 10 secondes. Ajoutez l'œuf, les flocons d'avoine, le lait, le sel, le persil. Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes. Façonnez 2 petits beefsteacks. Farinez-les. Faites-les cuire à la poêle dans l'huile chaude 5 minutes de chaque côté.



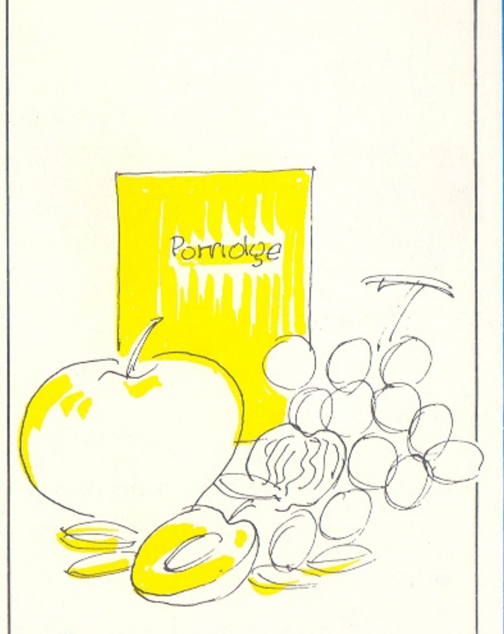
SOUFFLÉ AU CITRON

(variante du porridge)

Préparez un porridge selon la recette page 50, en doublant la quantité de sucre indiqué. Ajoutez le zeste râpé d'un citron, 2 jaunes d'œuf. Mixez en vitesse 1 : 20 secondes. Battez les blancs en neige. Incorporez-les à la préparation. Beurrez un moule à soufflé. Faites cuire au four moyen 15 minutes environ.

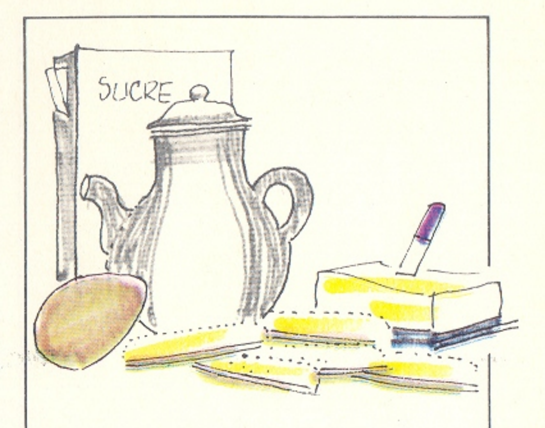
Variante : soufflé à l'orange : remplacez le zeste du citron par celui d'une orange.

Conseil : pour l'utilisation des agrumes, choisissez toujours des fruits non traités, prenez soin de les laver et de les essuyer avant de râper le zeste.



MÜSLI AUX AMANDES

Préparez le porridge selon la recette page 50, ajoutez une pomme épluchée et coupée en quartiers, une cuillerée à soupe de noisettes, amandes, ou noix ou les 3 mélangées. Versez dans des petits ramequins. Décorez avec des fruits de saison, grains de raisins, fruits rouges ou fruits à noyaux coupés en tranches.



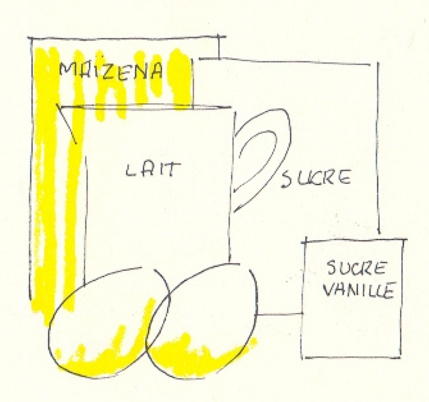
MOKA AU CAFÉ

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de biscuits boudoirs,
- 80 g de sucre,
- 1 œuf,
- 100 g de beurre,
- 1/2 gobelet de café.

Mettez les biscuits dans le bol. Mixez en vitesse 2 : 30 secondes. Puis en vitesse 1 : 30 secondes. Mettez la poudre de biscuits de côté. Versez dans le bol le sucre, l'œuf, le beurre et le café. Mixez en vitesse 1 : 20 secondes. Mettez en chauffage : 3 minutes. Ajoutez la poudre de biscuits. Mixez en vitesse 1 : 30 secondes. Versez dans un petit moule à charlotte. Tenez au frais au réfrigérateur au moins une journée.

Note : Il est préférable de préparer ce gâteau au moins 1 ou 2 jours avant de le servir. Servez-le accompagné d'une crème anglaise.

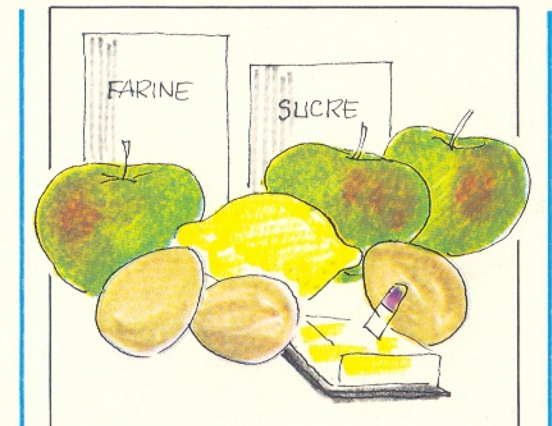


CRÈME ANGLAISE
(recette avec peu d'œuf)

Ingrédients pour 4 personnes :
- 1/2 litre de lait,
- 100 g de sucre en poudre,
- 2 œufs,
- 2 cuillerées à soupe de Maïzena
- 1 paquet de sucre vanillé.

Mettez tous les ingrédients dans le bol du mixer. Mixez en vitesse 1 : 10 secondes. Puis, mettez en chauffage : 10 minutes. Versez immédiatement la crème dans un récipient pour stopper la cuisson. Remuez en cours de refroidissement.

Variante : changez le parfum : vous changerez la crème ; quelques idées : caramel, zeste d'orange, zeste de citron, fleur d'orangé.



GÂTEAU DE POMMES RÂPÉES

Ingrédients pour 4 personnes :
- 250 g de pommes épluchées, (reinettes de préférence),
- 150 g de sucre,
- 3 œufs,
- 50 g de farine,
- le zeste et le jus de citron,

pour beurrer le moule :
- 30 g de beurre,
- 2 cuillerées à soupe de sucre.

Mettez dans le bol les pommes, le sucre, les œufs, la farine, le jus et le zeste de citron. Mixez en vitesse 1 : 40 secondes. Beurrez un petit moule à charlotte. Saupoudrez-le avec le sucre en poudre. Versez la préparation. Faites cuire à four moyen pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir. Demoulez. Servez accompagné d'une crème anglaise.

FLAN A L'ANANAS

Ingrédients pour 4 à 5 personnes :
- 1 boîte d'ananas au sirop,
- 125 g de sucre,
- 1/2 litre de lait,
- 3 œufs,
- 3 cuillerées à soupe de Maïzena,
- le jus d'un citron.

Ouvrez la boîte d'ananas au sirop. Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 2 pendant 20 secondes. Puis, en vitesse 1 pendant 30 secondes. Caramélisez un moule à charlotte. Versez la préparation. Faites cuire au bain-marie au four pendant 35 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson avant de le retirer du four.



LAIT AUX POMMES

Ingrédients :

- 1 gobelet de lait,
- 1 jaune d'œuf,
- 1/2 gobelet de jus de pomme,
- 1 cuillerée à dessert de sucre.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 20 secondes. Servez bien frais.



KIR JUNIOR

Ingrédients :

- 1 gobelet et demi de jus de raisin,
- 1 cuillerée à soupe de sirop de cassis,

Versez les deux ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 10 secondes. Servir frais.

CHOCOLAT FRAPPÉ

Ingrédients :

- 2 gobelets de lait,
- 1 barre de chocolat (30 g environ),
- facultatif un morceau de sucre.

Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes. Servir frais.

Variante : sorbet à la fraise, framboise, etc. (voir livre pour adulte).

SORBET A L'ANANAS

Ingrédients :

- 1 ananas frais bien mûr,
- 2 citrons,
- 300 g de sucre,
- 1 gobelet d'eau.

Préparez le sirop. Mettez le sucre et l'eau dans le bol. Mixez en vitesse 1 : 20 secondes. Puis, mettez en chauffage : 10 minutes. Pelez l'ananas. Coupez-le en morceaux. Mettez le mixer en marche en vitesse 2. Glissez les morceaux d'ananas par l'orifice du gobelet. Arrêtez juste après le dernier morceau. Ajoutez le sirop de sucre, les jus de citron. Versez dans un bac.

Mettez au freezer pendant 4 ou 5 heures. Quand le sorbet est pris, remettez-le dans le bol en petits morceaux et en petite quantité à la fois. Mixer en vitesse 1 pendant 30 secondes. Remettez au frais ou servez de suite.

Note : Vous pouvez réduire de moitié ces proportions si vous avez un petit ananas ou la moitié d'un ; la quantité de sirop peut être moins importante selon le degré de sucre du fruit, ou selon votre goût.

Variante : sorbet à la fraise, framboise, etc. (voir livre pour adulte).

suggestions de menus

MATIN	Instantané au cacao ; pain complet	Thé léger au lait ; petit pain au lait	Lait chicorée ; toasts au miel	Müsli aux amandes	Lait au caramel ; brioche
MIDI	Légumes rémoulade ; steak haché aux céréales ; purée de laitue ; fruit de saison	Radis beurre ; gratin de poisson ; fruits rafraîchis au jus de citron	Tomates farcies aux légumes ; épinards parmentiers ; fruit	Foie de morue ; fonds d'artichauts farcis ; fruits	Carotte râpée à l'orange ; escalope gratinée ; pomme ou poire
4 HEURES	Lait à la banane	Buttermilk aux fruits	Kir junior ; gâteau à l'orange	Lait aux pommes ; gâteaux secs	Lait au chocolat
SOIR	Crème de petits pois ; cantal ; soufflé au citron	Potage à la cru junior ; brioche au fromage ; sorbet à l'ananas	Gratin de poireaux ; compote de pruneaux	Potage verdurette ; fromage de comté ; flan à l'ananas	Crème de chou-fleur ; gruyère ; tarte aux pommes


vos recettes personnelles

VORWERK-FRANCE S.A.
30, avenue de l'Amiral-Lemonnier
78160 MARLY-LE-ROI.

CAPITAL : 3 000 000 F
Société régie par la loi du 24-7-66
et le décret du 23-3-67 sur les sociétés commerciales.
SIEGE SOCIAL : 30, avenue de l'Amiral-Lemonnier
78160 Marly-le-Roi.
R.C. 69 B 618 Versailles - SIREN 622 028 777

Conception : P.Y. LAMOTTE – Recettes : N. GILLET.
Illustrations : R. SVAN – Maquette A. BRODIN.
Couverture : J.P. DUCATEZ.

Imprimerie MONDADORI (Vérone - ITALIE)
10/76 LR 2202

COLLECTION SANTÉ/GAIN DE TEMPS

le Thermomix et vos repas

le Thermomix et vos enfants

le Thermomix et votre santé

